యోగాసనములు - యోగశక్తి

ప్రథమ ముద్రణ :
1౯౮౮ సెప్టెంబరు

సర్వహక్కులు :
బాలాజి బుక్ డిపో,
విజయవాడ – 1.

చిత్రకారుడు :
V. S. ప్రకాష్

ముద్రణ :
అనూరాధా ప్రింటర్స్,
విజయవాడ – 520 001.

గ్రంథ పరిచయము

దివ్య ఆత్మ స్వరూపులగు భక్తులారా !

బ్రహ్మదేవుడు యీ జగత్తులో ఎనుబది నాల్గు లక్షల జీవరాసులను సృష్టించెను. అందులో మానవులకు 64 యోగాసనములు చెప్పబడినవి. వీటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనములు గూర్చి ఇందు చెప్పబడెను. ఆసనము వేయు పద్ధతి, దాని వలన ఫలితము చెప్పబడెను.

యోగశక్తి గూర్చి విపులముగా చర్చింపబడెను. 'యోగ' మను పదమునకు రెండు అర్థములు గలవు. మానవునికి కలుగు జీవితములో కష్ట సుఖములు గూర్చి- వాడి యోగము అలాగుంది, అలా జరిగింది అంటాము, ధన రూపేణా మనుజునకు ప్రాప్తించిన ఫలమునకు ధన యోగము కలిగింది అంటాము. ఈ గ్రంథంలో యోగమునకు ఆధ్యాత్మ యోగముగా మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించి ప్రాణశక్తిని వెన్నుపూస ద్వారా బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశింపజేసి యందు నిల్పునపుడు కల్గు బ్రహ్మానందమును పొందు స్థితిని యోగ మందురు. యోగ స్థితి పొందిన మహానుభావులు సర్వ జగత్తును జయించగలరు.

అట్టి సాధనమునకు ఉపయోగించు సాధనములు ఎనిమిది విధములుగా నున్నవని వాటి గురించి చెప్పు శాస్త్రమును యోగశాస్త్ర మందురు. అట్టి యోగ విషయములు ఆసనాది నియమములు సదా పాటించుచూ సాధకుడు తన గమ్యస్థానము చేరగలడు. అట్టి యోగ విషయములు సంగ్రహముగా తెలియజేయు విధముగా రచింపబడిన యీ గ్రంథమును పఠించి యోగసిద్ధినందు, యోగశక్తి సాధించుటకు యుపకరించుననీ, కృతకృత్యులు కాగలరని యాశించుచూ మీ ముందుంచుచున్నాను.

గ్రంధి సాయి వరప్రసాద్,
(ASTRO - PALMIST)
రాజమండ్రి.

విషయ సూచిక



'Having mastered the body through the Yogic teachings so that it becomes a fit habitations for the soul; haivng the senses, emotions and mind under control, the wise person discards the warnout sheaths of desire, fear and confusion and passes into the state of enlightenment and freedom."

—Bhagavad Gita

యోగము-యోగాసనములు

లోకమునందు జనించిన జీవులందరు పై లోకములనుండి యిక్కడకు వచ్చిన వారని వేదశాస్త్రములు ఇతర మతములు మతకర్తలు ఘోషించుట యందరెరిగిన విషయమే ! శరీర మనునది యొక తొడుగు వంటిది. దీనిని నడుపు చున్నది ప్రాణశక్తి. అదియే జీవాత్మయని యందురు. ఎంత కాలము ఈ జీవాత్మ యీ శరీరములో నుండునో యంతవరకు యీ శరీరముతో లోకవ్యవహారములు సాగుచుండును. ఆ ప్రాణశక్తి యందుండి పోగానే శరీరము చలనము లేనిదై యొక కర్రవలె పడిపోవును. దీని యుపయోగము లేని కారణమున యీ శరీరమును దహనము చేయుటయో మట్టిలో గొయ్యి త్రవ్వి పూడ్చి పెట్టుటయో జరుగుచున్న విషయములు.

ఈ విషయము పూర్తిగా నెరిగి యీ శరీరమునందు భ్రమలు విడచి మహనీయులు దీని పోషణాదులు పాటింపక యొక జ్ఞానమార్గమున నడచు చుందురు. ఆ జ్ఞాన మార్గమే యోగమార్గము. యోగ మార్గమెరిగి యందు సంచరించుచుండు మహానుభావులను యోగులనియు, మహామునులనియు, ఋషిపుంగవులనియు చెప్పెదురు. వారు ఈ మహామార్గములో నడచి గమ్య స్థానము జేరుదురు. అటువంటి మార్గము యీ శరీరములోనున్నదా ? ఆ మార్గమున నడచుట యెట్లు ? అను ప్రశ్నలకు సమాధానముగా యోగ శాస్త్రము చెప్పబడినది.

భారతీయ సంస్కృతి పూర్వమునుండి యోగవిధానములో వన్నె కెక్కినది. ఈ యోగ విధానముతో విశేష జ్ఞానము, త్రికాల వేదిత్వము, బ్రహ్మతేజో దర్శనము వంటి యనన్య సామాన్యమగు మహా విషయములు గ్రహించిన మునులందరికీ కోవలోనివారే ! భారతదేశపు మహోన్నత సంస్కృతీ విధానము ఖండ ఖండాంతరములందు ప్రభావితమై యున్నది. దీని విషయము మనము తెలుసుకొనుట ముఖ్యావసరము.

యోగమననేమి?

యోగమనగా శరీరము, దాని సంటియున్న యింద్రియముల ప్రభావముతో శరీరము మీద మక్కువ యేర్పడి దానిని సుఖపెట్టుటకో దాని నుండి వచ్చిన కోర్కెలు తీర్చుటకో కాలము వెచ్చించుచు యితరములను గమనించకుండా సంచరించుట కాదనియు, యీ శరీరము తొడుగు వంటిదనియు, ఆ తొడుగునకు మెప్పుచేయ జాడరాదనియు, యీ తొడుగులో నొక మహత్తర తేజము యణు రూపముగానుండి నడుపు చున్నదనియు, దానిని తెలుసుకొని యీ తేజమును సక్రమ మార్గములో నడచునట్లు శరీర భాగములు వదలి నియమములు పాటించి గమ్యస్థానము చేర యత్నించు సాధన మార్గమే యోగమందురు.

ఇది యంత్రమువలె పని జరుగునది కాదు. దీనికి సాధనము గావలయును. సాధనమనగా విడువకుండా నిత్యమభ్యాసము గావించుచూ యందు నిలబడి ప్రత్యేక విధానముగా నింద్రియములను పగలాగికొని దీక్ష బూనవలెను. ఈ దీక్షను నిత్యము సాధింప బూనుట యోగ సాధన మందురు.

మనము సులభముగా వ్రాయుటయో చదువుటయో చేయవచ్చును గాని యీ యభ్యాసము మాటలవలనను, యంత్ర సామాగ్రివలనను సానుకూల పడదు. ఇది శరీరముద్వారా సాధన చేయవలసినదే ! ఈ శరీరము నడుపులో పెట్టుకొని, సాధకుడు యోగ మార్గములో దిగి నడువవలెను. అందుచే నిది కష్టము, సహనము, అభ్యాసము వల్ల జరుగునది.

యోగి-వాని లక్షణములు

యోగాభ్యాసము చేయదలచు కొన్నవాడు కొన్ని ముఖ్య లక్షణములు, కొన్ని విధానములు పాటించవలసి యున్నది. యోగి యగువాడు

తన యోగాభ్యాస సాధనకు చక్కని ప్రదేశము నిర్ణయించుకోవలయును. అనగా యొక నదీ తీరమందు గానీ, పర్వత గుహ ప్రదేశము నందుగాని, మహారణ్య మధ్యమునందు గాని నిర్ణయించుకోవలయును. ఎందువలన యనగా జన సంకుల ప్రదేశములందు తా నుండినచో వారల యొత్తిడులు, వారి సందడుల మధ్యను యోగభ్యాసము కుదురుట సాధ్యపడదు గదా ! మనస్సును నిలబెట్టుకొనుట యిందు ముఖ్యవిషయము.

మనస్సు, బుద్ధి యివి విచిత్రముగా నడచునవి. ఈ రెండు శరీరము నంటి యుండును. బుద్ధివలన యోచనలు గల్గును. మనస్సు వలన యింద్రియములలో కలత లేచి లోకవ్యవహారములలో దింపుచుండును. లోకవ్యవహారములనగా శరీరము ద్వారా దాని యింద్రియములతో పని చేయించుచూ యీ లోకసౌఖ్యములందే నిమగ్నమగునట్లు వాంఛలు కలిగించును. మనస్సు శరీరేంద్రియములమీద ఎట్లు పనిచేయును ? దీనికి సందర్భ ముండునా ? యని కొంద రను కొందురు. ఆ విషయములు మనము చర్చించవలయును.

శరీరములోని యింద్రియము లనబడు పనిముట్లు యేవి ? అవి యెట్లు పని చేయుట జరుగును ? నేత్రములు, చెవులు, నాసిక, జిహ్వా, చర్మము యివి యైదు. ఇందు శరీరము నంటిన నేత్రములతో సమస్తము చూచుచున్నాము. నేత్రములు లేనివాడు గ్రుడ్డివాడు. అనగా లోకములందుండు వారలను వారి వ్యవహారములను చూడజాలని వాడు. నేత్రములతో మనుష్యులు చేయుపనులు, మనుష్యుల రూపములను చూచుట, వలసిన వాటిని తాము చూచినవాటి సౌందర్యమును చూచి వాటిని తాము కోరుటయో, వాటి ననుభవించుటయో వలయునవి నేత్రములద్వారా వాంఛలు గల్పించుచుండును. కావున యోగి నేత్రములను తెరవకుండా మూసికొనును.

శ్రవణేంద్రియము :—

శ్రవణమనగా చెవి. చెవి యనగా శబ్దమును గ్రహించగల్గు శరీరావయవములలో ప్రాముఖ్యముగన్న భాగము. మనమొక గానమువిని చాలా బాగున్నదని యందుము. ఎట్లు విందుము ? మనకున్న శ్రవణేంద్రియము నా నాదము దగ్గరకు గొనిపోయి యా నాదమేదియో విని సంతోషించుటయో, తృప్తి పొందక పోవుటయో జరుగుచు యితరమగు మనోవ్యాపారములను సాగనీయకుండును. అందుచే మనస్సును నిలకడగా యుండనీయదు అందుచే యోగ సాధకున కడ్డము వచ్చును.

నేత్రేంద్రియము :—

ఇది శరీరమునందు ముఖ్యమగు యింద్రియము. ఈ యింద్రియము ద్వారా లోకవ్యవహారాలు చూచుచుందుము. పగలు, రాత్రి, నక్షత్రములు, చంద్ర సూర్యులు మొదలగు వాటిని లోక సంబంధమగు బంధుజాలమును, నగరములు పల్లెలు, నానా విధములగు దృశ్యములు యీ నేత్రములద్వారా చూచెదము. వింతలు వినోదములు చూచుచు మనుస్సును భ్రమింపజేయుచు నిగ్రహమునుండి మళ్ళించును.

నాసిక :—

ఇది కనుబొమల మధ్య పొడుగుగానుండి కుడి ఎడమలకు రెండు రంధ్రములు కలిగియుండు యింద్రియము. ఈ రంధ్రములగుండా శ్వాస కార్యమును ప్రతిజీవి సాగించుచుండును. ఇదిగాక వాయువు సంబంధమగు వాసనలు ఇదిపీల్చి సుగంధ, దుర్గంధములను కేటాయించు చుండును. ఇది వాయు సంబంధమగు వాసనలతో మనస్సును త్రిప్పి స్థిరముగా నుండ నీయదు,

జిహ్వేంద్రియము :—

ఇది నానా విధములగు రుచులను గ్రహించును. ఉప్పు, పులుపు, కారము, చేదు, వగరు విభాగించి తనకు నచ్చిన పదార్థములందు ఆసక్తి చూపి యవి యుదరములోనికి జేరునట్లు పంపుచుండును. ప్రపంచములోని జీవులంద రీ రుచులకు స్వాధీనులై వాటిని పదేపదే తినుటకు వాంఛించు చుండుటయు వాటిని సమకూర్చు కొనుటకు యత్నములు చేయుటయు జరుపు చుండును. సామాన్యులవలెగాక యోగి ఈ వాంఛలను వదులుట ముఖ్యము.

త్వక్కు (చర్మము) :—

ఈ చర్మముతో శరీర మంతయు కప్పబడియున్నది. ఇందు రోమ కూపములు లక్షలాది యుండును. ఈ చర్మమునకు స్పర్శ జ్ఞానముగలదు. చలి యనియు, వేడిమి యనియు, తడి పొడులనియు, నొప్పి యనియు, వివిధ ములగు జ్ఞానములు శరీర సంబంధమగు వాటిని తోచునట్లు చేయు చుండును. దీనికే రోగములు, సుఖములు మొదలగు దేహ సుఖములు గల్గుచు శరీర మందున్న జీవికి యా విషయములందించు చుండును. స్పర్శజ్ఞానముతో సుఖములు వాంఛించి యోగి పొందగలిగిన నిగ్రహము పొందలేక యోగము నందు కృతకృత్యుడు గాలేడు. ఇవి పంచేంద్రియములు. వీటి ప్రభావము యోగియగు వాడు గుర్తించును.

పైన చెప్పిన యింద్రియములవలన సాధకుడగు వాడు తన యోగము అనగా శరీర వ్యాపారములు తగ్గించి నియమముతో నాహార విహారముల వలనవచ్చు పత్తిడులను దూరముగానుంచి తన సాధనలో నిలబడి ముందుకు సాగిపోగలడు. పైన చెప్పిన యింద్రియములకు స్వాధీనులగు వారు మనో నిగ్రహము, యోగ సాధనము, తేజోదర్శనము గావించనేరక లోకము నందు తమ జీవితములను వృథా పుచ్చు చుందురు. మనస్సును యింద్రి యాదులు ప్రేరేపించు కోరికలలో ముంచియుంచిన తన పని మరచి జీవిత

మును ప్రయోజన రహితముగా జేసికొను వాడగును. అందుచే యోగి విజన ప్రదేశములలో యుండవలయునని చెప్పినారు. యోగాభ్యాసము చేయువాడు ఇదివరలో చెప్పినట్లు నివాస మేర్పరచు కొనవలయును. ఒకే ద్వారము గల చిన్న కుటీరము నేర్పరచుకోవలయును. ఆ కుటీరములో నొకమూల చిన్నదీపము నుంచవలయును. ఒక సమతల ప్రదేశమునందు పీఠము నేర్ప రచుకోవలెను. దానిమీద దర్భాసనము చిత్రాసన ముంచు కొనవలెను. వాటి మీద స్వచ్ఛమగు తెల్లని బట్టపరచి ఆ యాసనము మీద కూర్చుండవలెను.

అట్లు కూర్చుండి మనస్సును బిగబట్టి యోగసాధనమునకు దిగ వలయును. ఇట్లు కూర్చుండు స్థితికి వచ్చుటకు సాధనములు ముందునుండి సాధించవలయును. వాటిలో చెప్పబడినవి యిట్లుండెను. యమము, నియ మము, ఆసనము, ప్రాణాయమము, ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ధారణము, సమాధి యనునవి యెనిమిది విధములుగా చెప్పబడిన వాటిని అష్టాంగ యోగ మని యందురు. అనగా యీ ఎనిమిది విధములు ఒకదాని వెనుక యొకటి సాధనచేయుచు మెట్లుమెట్లుగా యోగి యోగములో సాధన గావించుచుండును. కావున వాటిని మనము ప్రత్యేకముగా వివరములు తెలిసికోవలయును. ముందుగా యీ యష్టాంగ యోగమందు చెప్పినది యమము.

యమము :—

తపస్సు, జ్ఞానము, కర్మ యీ మూడింటిలోని ముఖ్యమగు సారము యోగము. యమమునకు పది యుపాంగములు గలవు. వాటి సమూహము నకు యమమందురు. అందులో సత్యము, అహింస, అస్తేయము, బ్రహ్మ చర్యము, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము యనునవి.

1) తను యింద్రియ వ్యాపారమునకు లొంగకుండా యదార్థము గ్రహించుట, పల్కుట, దానిని దర్శించుట, సమస్త మాచరణములో

నుంచుకొని బ్రహ్మ తేజమును దర్శించు యత్నములో నున్న దానిని సత్య మందురు.

2) ఇతర ప్రాణులకు బాధాకరముగా నుండకుండుట, కలలోగూడా వాటిని బాధించవలయునను వాంఛ లేకుండుట, తన్ను బాధించిననూ ఇతరు లను బాధించవలెనను యోచన సేయకుండుట అహింస యందురు.

3) ఇతరుల సొత్తును హాస్యమునకుగాని, మనస్ఫూర్తిగా గాని వాంఛించకుండుట, దొంగలించడుట, త్రికరణశుద్ధిగా వాంఛలను విడనాడుట ఎట్టి సమయములందుగాని, యర్థరాత్రములందుగాని పరద్రవ్యము వస్తువులు హరించుకోరిక పుట్టుటగాని లేకుండుభావ మస్తేయ మందురు.

4) బ్రహ్మచర్యము రెండు విధములు. గృహస్థు బ్రహ్మ చర్యము, ఆదినుండి బ్రహ్మచర్య దీక్షావలంబనము. గృహస్థుడగు వాడు తన భార్య ఋతుస్నాతయైన మరునాటి నుండి పదిహేను రోజులు మాత్రమే సంగమము గావించుచు నిగ్రహముగా నుండునది గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము. బాల్యమునుండి బ్రహ్మచర్య మవలంబించు వాడు తనకంటబడిన స్త్రీ రూప మును మాతృభావముగా నిర్ణయించి గౌరవించుచు, త్రికరణములలో నే యొక్క విధముగాగాని వారియందు కామ వికారము పుట్టనీయకుండా నిగ్ర హించుట బ్రహ్మచర్యమందురు.

5) ఇతరులు తనను నిందించినను, యవమానించినను, పరోక్షముగా గాని, ప్రత్యక్షముగా గాని దిగిన చర్యలకు ప్రతీకారము చేయకుండుటయు, యా విషయమును గురించి యెట్టియోచనలు గావించకుండుటయు, మనస్సు కలత పరచుకొనకుండా సహించి ప్రశాంత స్థితిని నిలుపుకొనుటయను విషయమును క్షమయని యందురు. ఇదియు యందొక భాగము.

ధృతియను విషయ మింకొకటి యున్నది. అది యెట్లుండుననగా తాను యొక తొడుగువంటి శరీరములో నుంటిననియు, అది క్షీణించుననియు, దాని

వలన వచ్చు కష్టసుఖములు పాటించవలసిన పని లేదనియు, యందుండగా వచ్చు సుఖములుగాని దుఃఖములుగాని మనస్సునకు పట్టించు కొనకుండా యిది యంతయు నిముషములో మాయమగునని గ్రహించి, యందుండగా వచ్చు భయ సందేహములకు తావునీయక స్థిరముగా నిలబడి యుండు గుణమును ధృతి యందురు.

దయాగుణము యిందులో నొకభాగము. దయ యనగా యితర ప్రాణి బాధపడుచుండ చూచి కరుణారసముతో ద్రవించిన మనస్సు గల వాడై చేతనగు నుపకారము తాను చేయుటగాని యితరులచే చేయించుటగాని జరుపు గుణమును దయాగుణ మందురు.

ఆర్జవమునకు ముఖ్యమగు విధాన మెరగవలయును. మనస్సులో తనవారనియు, భార్యాపుత్ర బాంధవ్యమనియు, దుర్మార్గ సన్మార్గులనియు భేదము పాటించక నందరియందు సమత్వమగు ప్రేమతోనుండి హృదయ దౌర్బల్యము చూపకుండా యుండు మనోబలమున కార్జవమని యందురు. అందువలన ప్రేమానుబంధము నశించి నిర్మలముగా నుండగలడు. ఇది ఆర్జ వము. మితాహారమును గూడా యమములో చెప్పబడినది. తనకు సరిపడు పదార్థమును గాలికి యెడము విడచి తినుచు సాత్వికాహారమును రసము, పుష్టి, చమురు గ్రక్కు దానిని భుజించుటలో మితముగా నుండుటను మితా హార మందురు.

శౌచమునకు ముఖ్యవిషయము బాహ్యము, ఆంతర్యమును రెండు విధములు. వస్త్రములు, శరీరము సదాచారము పాటించుచు మనస్సునందు మలినము లేకుండుట శౌచమందురు.

యమమునిట్లు విభాగించగా నాయాభాగములు సవివరముగా గ్రహిం చుట యమమందురు. తరువాత నియమము వచ్చును. నియమములో తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, వేద

వేదాంత శ్రవణము, సిగ్గు, మతి, జపము, ధ్యానము, వ్రతము యివి దశ భాగములుగల నియమము :-

ప్రతిమానవుడు యింద్రియ నిగ్రహము బూని మనస్సును చలించ నీయకుండా కోరికలు వదలి యేకాగ్రముగా నుండి యొక యుపాసనా దేవతను ధ్యానముగావించుచు చలించకుండా నుండుటయు బ్రహ్మ తేజో దర్శనము గావించుటయు తపస్సందురు.

మనస్సులో యే విధమగు విచారములు, తామస, రాజసములు గాక సాత్వికమగు గుణము వలన గాని మనస్సు చలించుటచే వచ్చు విచారములను దరి జేరనీయకుండా నిత్యము తృప్తిగానుండి యాశగాని, అహంకారముగాని రానీయకుండా ఆనందమే భగవత్స్వరూపముగా భావించుచు సంతోషముతో నుండి తృప్తిని బొందుచు దివ్య దర్శ నానందముతో మనస్సు నూపుచు నిలబడు స్థితిని సంతోషమందురు.

ప్రపంచము నంతయు సృజించి సృష్టి స్థితి లయములకు కారణభూతమై సమస్త జీవుల కష్ట సుఖములు గమనించుచూ ఎవరికి ఎట్టి విధమున నే సమయమందు సాయము చేయవలయునో యోచించుచు వారి కాపదలందు తోడ్పాటు చూచు మహా తేజస్సంపన్న శక్తి యొకటి యున్నదనియు, యా శక్తి నారాధించినచో గతజన్మలనుండి తన్ను వెంటాడు పాప కర్మఫలమును తగ్గించి విచారములేని స్థానములో మరల పుట్టుకలు మరణములు రాని దేహ మిచ్చి నిల్పునను విశ్వాసము గల్గి మనస్సులో నా శక్తి నారాధించుట కర్తవ్యముగా భావించి సేవించు గుణమున కాస్తిక్యమని యందురు.

తరువాత వచ్చునది మనుష్యులలోని దయాగుణ ప్రభావము సూచించు చర్య. తన కున్నది తాను మాత్రమే యనుభవించ వలయుననియు, యితరుల కాసాయము జరుపకూడదనియు, వారు మనము సంపాదించు ద్రవ్యము

తిందురా ! యను యహంకారము గల్గియుండుటయు తనకున్న దానిని దాచి పెట్టి దయాగుణము లేకుండా వర్తించుటయు మాని తనకున్న దాని నాపదలలో నున్న వారికి గతిలేని వారికి, వికలాంగులకు ననాధలకు తోడ్పడ చేయు సాయము దానమని యందురు.

ఆ తరువాత నిందులో భాగముగా వచ్చునది ఈశ్వరపూజనము. దాని నెట్లాచరించవలయునన్న సగుణము, నిర్గుణమను రెండు విధములున్నవి. సగుణమనగా ఈశ్వర స్వరూపముగా నొక విగ్రహమో ! సాలగ్రామమో, యేదో స్వరూపమో యెదుట నుంచుకొని దానిని యీశ్వరునికి ప్రతీకగా నారాధనము షోడశోపచారములతో గావించుచూ నారాధించుటయు, అదియే తన యుపాసనా దేవతయని లక్ష్యముంచి మనస్సు నిల్పి సేవించుట సగుణము. ఇంక నిర్గుణా రాధనమనగా స్వరూపముగా ప్రతీకనుంచు కొనకుండా మనస్సులో బ్రహ్మ తేజమును ధ్యానించుచు తనకు పెద్దలు చెప్పిన విధముగా నారాధనము చేయు విధానము నిర్గుణారాధనము. దీనిని ఈశ్వర పూజన మందురు.

మనస్సు చంచలించి యింద్రియ వాంఛలకు లోనుగాకుండా నిలుపుటకున్ను సంతోషముగా నిత్యము సంచరించుటకు శ్రవణము (అనగా వినుట) గావించు కొనవలెను. ఆ వినుటలో వేదములు పారాయణము జరుగు చోట్లకుపోయి వినుటయు వేదాంతమును యనగా నుపనిషద్ధర్మములు వివరించిచెప్పుచోటుకు పోయినవారి ప్రబోధముల నాలకించి మనస్సును శుద్ధి పరచుకొను విషయము వేదాంత శ్రవణ మందురు.

మానవుడు అహంభావముతో సంచరించును. తన్ను మించినవాడు లేడనియు, తన ప్రజ్ఞ గొప్పదనియు, తనకు ప్రతివారు లొంగియుండి తన్ను నిత్యము గౌరవ మర్యాదలతో చూడవలయు ననియు భావించుచు తిరుగుట అహంకారమందురు. ఈ నియమ సాధనలో గతమునందు తాను

బూనిన గర్వగుణముతో చేసిన పనులు తలచుకొని జ్ఞానవంతుడై సిగ్గుపడి పశ్చాత్తాపమందుటయు, తాను యితరులకు చేసిన దానము స్వల్పమైనను, యధికమైనను చాల తక్కువగా చేసినానని యహంవిడచి సిగ్గు (హ్రీ) ను పొందుట యొక భాగము.

వేదవేదాంగములందు చెప్పబడిన పరమేశ్వర తత్త్వమును ధ్యానించుట యందును, ధర్మ విషయములం దాసక్తి యందును, నిత్య మీశ్వరోపాసనా కార్యములందును, యోగ చింతా పరత్వ మందునను, యింద్రియాదుల చలనము రాకుండా చేయుటందునను, తగు జాగ్రత్త విబుద్ధిని మతితో జేర్చి స్థిరత్వముగా నుంచుట మతి యందురు.

ఇట్లు మతిని సరిదిద్దుకొని ఇంద్రియాదులకు దూరముగా నుంచి యేకాగ్రతను పొంది యనగా మనో బుద్ధ్యహంకారములను మూట గట్టి ప్రాణశక్తిని సమీపించి తన కిష్ట దైవ మంత్రముగాని, "సోహం" యను మంత్రముగాని నిత్యము పదేపదే మనస్సులో నుచ్చరించుచు స్థిరత్వముగా నుండుట జపమందురు.

పైన చెప్పినట్లు మతిని నియమించి తా నుపాసించు దేవతా మంత్రమును పారాయణము గావించుచు తన ప్రియ దేవతను నిరంతరము లోన ధ్యానము గావించుచు (తలపోయుచు) నిశ్చల సంతోష యుక్తముగా నుండిన చర్యను ధ్యానమందురు. ఈ ధ్యానములోనే మనస్సు కుదుటపడి యోగ శక్తిని పెంచగలదు.

దైవకార్యములందు బుద్ధినుంచి యా కార్యములు సాధించుటకు నిత్యము యత్నములు గావించుచు యవి జరుపుటకు దీక్షబూని యెన్ని యాటంకములు వచ్చినను మాననను ప్రతినబూని యా కార్యము యనగా దైవికమగు కార్యము సాధించు పనిని వ్రత మందురు. ఇవి యమ నియమము లందురు. ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు మొదట

యమము, నియమము. ఈ రెండూ తెలిసిన తరువాత తెలియ జేయబడిన దాసనము అందురు. ఈ యష్టాంగ యోగములలో ముఖ్యముగా నెన్నదగినవి ఆసనములు.

మానవ జీవితము శరీరముపై ఆధారపడి యున్నది. శరీరము తిరిగి నంత కాలము మానవుడు లోక కార్యములుగాని పరలోక సంబంధమగు కార్యములుగాని, శరీరము ద్వారా చేయవలయును. శరీరము రక్తమాంసశల్యములతో నిండి చర్మముచే కప్పబడిన యొక గూడు వంటిది. ఇందు మూడు తత్త్వములు గలవు. అవి పిత్త, శ్లేష్మ, వాతము లనబడు గుణములతో రక్త ప్రసారము, హృదయ స్పందనము ఆహారాదుల స్వీకారము జరుగు చుండును. ఇందులో యేగుణము హెచ్చు తక్కువగా నుండినను శరీరము వ్యాధిని పొందును.

వ్యాధిని పొందిన శరీరము స్వాధీనముగా నుండక చలనాది క్రియలకు నాహారాదు లనుభవించుటకు సమర్థత చాలనిదై రోగములపాలై బాధించును. అట్టి శారీరక బాధలు తగ్గవలెనన్న ఔషధములు స్వీకరించుటయో లేక రోగములు రానీయకుండా యోగములలో చెప్పబడిన యాసనములు వేయుచు శరీరారోగ్యము కాపాడుటయో చేయవలెను. మందులకు కుదరని రోగము లాసనముల నభ్యసించి వేసిన తగ్గును.

ఆసనములు-వాటి ప్రయోజనములు

ఆసనములు నిత్యమభ్యాసముగా విడవకుండా వేయుచుండినచో మనుష్య శరీరములందు మలము నానా భాగములందుండునది హరించును. మరియు పదార్థము జీర్ణమండలమందు జేర్చి జఠరము వంటున్న శక్తిని తగ్గించి, శరీరతత్త్వమును తగ్గించి నానా విధములైన బాధలలో ముంచి వేయును. మందులు వాడినచో ముఖ్యభాగములను సరిచేయగలవు గాని

సంధులలోను, రక్తనాళములలో నిలువయున్న మలినములను తీయజాలదు. అందుచే మందులు తరచు వాడుచు శరీరమునందలి రోగములకు తగ్గించు కొనుటకు యెక్కువగా ధన వ్యయము గావించుచుందురు. కాని ఈ యాస నముల ప్రయోజన మెరుగదగినది.

యోగి యగువాడు వైద్యాది క్రియలకు సమ్మతి చూపడు. శరీర మును భోగయముగా చేయడు. తాను సాధనలో నుంచుకొన్న యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియద్వారా శరీర పోషణమును ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన జూచును. ఏ రోగము శరీరమున కంటబోవుచున్నదో గ్రహించి యా రోగ నాశనము గావించు శక్తిగల యోగాసనము నుపయోగించి సాధించి తన శరీరము నదుపులోనికి తెచ్చుకొనును. యోగసాధకుడు తన యోగ బల ముతో దీర్ఘాయుర్దాయము పొందగలడు. రోగము అంటనినాడు శరీరము చక్కగా పనిచేయును.

అందుచే యోగాసనములు యోగాభ్యాసపరుడుపయోగింగించుచుశరీర మున బలము, తేజము, పూర్ణ రక్త ప్రసారము, బ్రహ్మ తేజము, నిర్మలా నందము, ఏకాగ్రత యివి సాధించుచు తాను చేరదలచిన గమ్యస్థాన ప్రయాణమునకు నెట్టి విధముగాను, శరీర సంబంధమగు అడ్డంకులు లేకుండా తన మార్గమును సుగమము గావించు కొనగల్గు చున్నాడు. ఈ అసనములు వేయుట వలన రెండు ప్రయోజనములు గలవు. మొదటిది శరీర మందలి బాధాకరమగు మలినపదార్థము కరగిపోవుట, రక్త నాళములలోనుండి ప్రవహించు మలిన రక్తమును శుభ్రపరచి రక్తనాళము లుబ్బునట్లు గావించి పుష్కలమగు రక్త ప్రసారము జరుగునట్లు చేయుటకు తోడ్పడును. ఇంక రెండవ విషయము యోగి వాంఛించిన యోగ సాధనము – ఒక్కొక్క ఆసన మొక్కొక్క విధముగా యోగికి తోడ్పడు చుండును. ఆసనము వలన శరీర కాంతిగల్గి రోగ స్పర్శ లేకుండా యుంచుచు వాయువును యుక్తమార్గ

ములో నూర్ధ్వముగా పంపగల్గుటకు తోడ్పడును, నియమమును తప్పనీయ కుండా నిల్పును.

యోగికి ముఖ్యమగు ధ్యేయము బ్రహ్మనాడీ సంచారము. దీనికి వలయు విధానము ముందు వివరించబోవు షట్ చక్రములలో గుద స్థానము దగ్గఱ పాము చుట్టవలె ముడుచుకొని పడియున్న "కుండిలినీ" యను యొక నాడిని లేపదీయుటకు సాయపడును. యోగికి ప్రాణ తుల్యముగా గన్పించు కుండలినీ చలనము ముఖ్యముగా చెప్పదగినది. బూరవలెనున్న "బ్రహ్మ దండీ" నాడి యీ యాసనము లుపయోగించు కాలమునందు యోగి యదృ ష్టము కొలది యీ పట్టుతో ముడుచుకొన్నది మెల్లగా తన శిరస్సు నా బ్రహ్మ దండి బూరలోనికి తాను సాగి యందుండ జేయును.

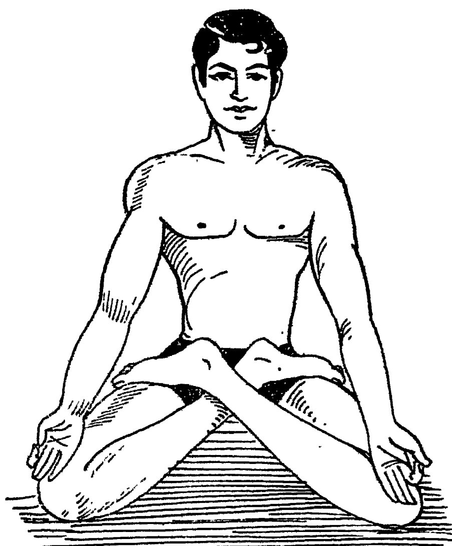
ఇట్లు యా బ్రహ్మదండీ నాడిలో (సుషమ్నా నాడిలో) కుండలినీ నాడి ప్రవేశించి బద్ధకము తీరునట్లు సాగుకొని యందు ప్రవేశించుటతో యోగికి యోగశక్తి ప్రారంభమగును. అందుకే యీ యాసనములు రెండు విధములుగా నుపయోగ పడగలవు. ఇందనేక విధములున్నవి. వాటిలో కొన్ని వివరించ బడుచున్నవి.

1. పద్మాసనము

పద్మాసనము వేయు విధానము :—

ఒక స్థిరమగు పీఠము మీద యిదివరలో చెప్పినట్లు శుచిర్భూతుడై కూర్చుండ వలయును. తరువాత మెల్లగా కుడి తొడ మీదకు యెడమ పాద మును యెడమ తొడ మీదకు కుడిపాద ముంచవలయును. తరువాత నియ మము పాటించి యెంతవరకుండ గల్గునో యంతవరకుండి మరల పాద ములు మార్చవలయును. ఆ ప్రకార మాసనముపై చికొని శరీరస్థితి నను సరించి యుండ తగును. బలవంతముగా నుండరాదు. అట్లు పద్మాసనమున

నుండి ప్రాణాయామము చేయవలయును. దానితో శరీరము శుద్ధి జరుగును.



పద్మాసనము

ఆసన ప్రయోజనము :—

ఈ ఆసనములు వేసినచో యుదరములోని నరములు పాదముల వరకు గల రక్తనాళములతో పుష్కలమగు రక్తప్రసారము జరిగి హృదయము బింకముగా నుండును. మనస్సు నిలబడి యుండును. దృష్టి యందు శక్తి ప్రబలుచుండును. ఈ ఆసనము ప్రశస్తమైనదియే. జప తప ములకు యిది పెట్టిన పేరు గలది. శారీరకమగు ఆరోగ్యమును కల్గించి యుత్సాహశక్తిని బెంచును.

2. బద్ధ పద్మాసనము



బద్ధ పద్మాసనము

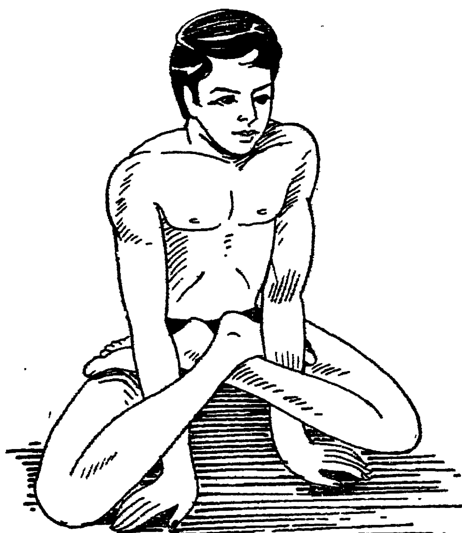
బద్ధ పద్మాసనము వేయు విధానము :—

ఇదివరలో చెప్పిన విధానముగా సమతలమున పీఠమును వైచుకొని యందు చిత్రాసన, దర్భాసనములు వేసికొని శుభ్రమగు వస్త్రమును పరచి దానిమీద కూర్చుండి సమదృష్టిగానుండి కుడి తొడపై యెడమ పాదమును, యెడమ తొడపై కుడిపాదమును ఉంచి రెండు చేతులలో, యెడమ చేతితో యెడమకాలు బొటన వ్రేలును కుడిచేతితో కుడిపాదము బొటన వ్రేలును నడుమునంటబట్టి నిటారుగా నుండి యీ యాసనము వేయవలయును. అట్లు వేసి మరల మరల మార్చుచు ఈ యాసనములో నిలువ వలెను.

ఈ యాసనము ప్రయోజనము :—

ఈ బద్ధ పద్మాసము వేసినచో నడుములోనున్న నొప్పులు తగ్గును. వెన్నుపూసలోని దోషములు పోగొట్టును. బ్రహ్మ నాడిని నిలువుగా నిలుపుటచే కుండలినీ మార్గము సరళముగా నుండగలదు. నడుము నొప్పులు యితర బాధలు తీర్చగలదు.

3. కుక్కుటాసనము



కుక్కుటాసనము

ఈ ఆసనము వేయు మార్గము :

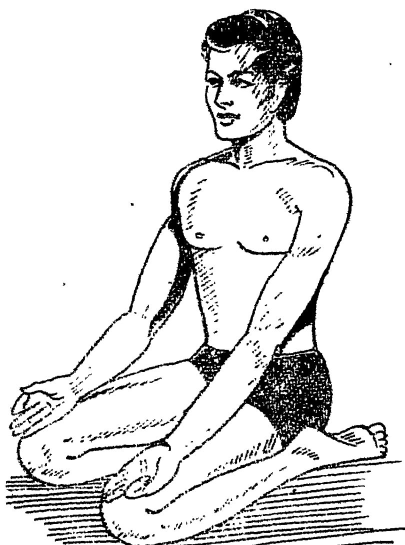
ఇదివరలో చెప్పినట్లు పద్మాసనము మామూలుగా వేయవలయును. కాళ్ళకు, తొడలకు మధ్య రెండువైపుల రెండు చేతులు పోనిచ్చి యీ చేతుల

యరచేతులు నేలకాన్చి యా పద్మాసనముతో పైకి యెత్తుగా లేచి నిలబడి కొంతసేపు నిలవగలిగినంత కాలము నిలచి మరల చేతులు పైకి లాగుకొన వలెను. ఇట్లు పదే పదే యీ యాసనము వేయుచు దిగుచుండవలయును.

దీని ప్రయోజనము :

ఈ కుక్కుటాసనము వేయుట వలన హృదయము, జీర్ణమండలము పరిశుభ్రపడి శక్తివంతముగా నుండును. చేతులలో నుండు నరముల నిస్సత్తువ, రక్తహీనతయు తగ్గి పుష్టికరముగా నుండునట్లు చేయును. హృదయ గ్రంధులు బలపడి రక్తమును పరిశుభ్రపరచి నాడీమండలములోని మలినమును శాసన చేయుచు శరీరారోగ్యమును కాపాడుచు మేధా బలమును పెంచి ప్రశాంత స్థితిలో నిలుపగలదు.

4. వీరాసనము



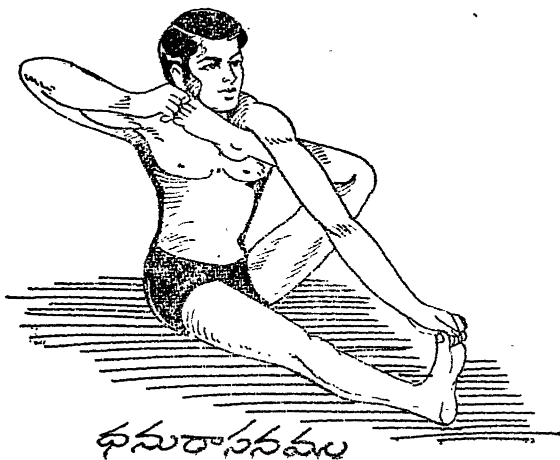
వీరాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమున కూర్చుండి నడుము ప్రక్కకు త్రిప్పి కుడికాలి మడమయు, ఎడమకాలి మడమయు రెండును గుదస్థానమును నొక్కుచు నిల్పి ప్రక్కగా తిరిగి నిటారుగా నుండి కూర్చుండుట వీరాసన మందురు. ఈ యాసనములో నుండి మలద్వారము పీడించుచున్నచో ప్రేగులలోని మాంద్యము, మలదోషము తగ్గుటయే గాక జఠరదీప్తి గల్గించును. హృదయ స్పందనము సమస్థాయిలో నడుపుచు శరీర మందలి నాడీమండలమునకు శుభ్రమగు రక్తమును ప్రసారము గావించుచు నాళములను పొంగజేయుచు రోగ మంటనీయకుండా చేయగలదు.

ఈ యాసనములో నున్నవారికి శిరస్సు వరకు వెన్నంటిన నాడులు బలపడి తేజోవంతముగా శరీరము నుంచగల శక్తిని ప్రసాదించును.

5. ధనురాసనము



ధనురాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనమును వేయదలచిన సాధకుడు నేల మీద మెత్తని పక్క పరచవలయును. దాని మీద బోర్లగిల పడుకొనవలయును. తరువాత మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళ సీలమండలను రెండు చేతులతో కుడి యెడమలు మార్చి పట్టుకొనవలయును. అట్లు పట్టుకొని నడుము వంచి తలను పాము పడగవలె నుంచి యీ యాసనములో తగు కాల ముండవలెను. తరువాత పదే పదే వేయుచు నభ్యాసము గావించుకోవలెను.

దీని వలన ప్రయోజనము :

పాదములు, పిక్కలు, తొడలు, నడుము వీటి యందుండు దోషము లను పోగొట్టును. నాడీమండల మంతయు కదిపివేసి మలినమును పోగొట్టుచు హృదయము, కంఠ నాళములు, శరీర భాగముల నన్నింటికి శుభ్రమగు రక్తమును ప్రసరింపజేసి శక్తివంతముగా చేయగలదు. నడుము నొప్పుల వారికి మంచి గుణ మిచ్చును.

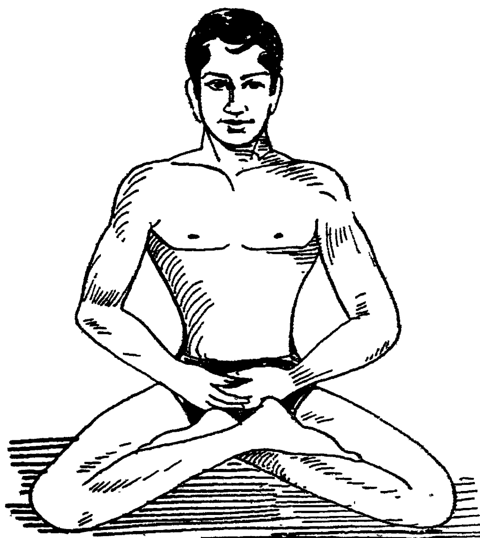
6. స్వస్తికాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

తొడలపై పిక్కలు, పాదములు వుంచి నిలువుగా కూర్చుండి ముక్కు కొనను చూచుచు కదలిక లేకుండా యుండు ఆసనమును స్వస్తి కాసన మందురు.

దీని ప్రయోజనము :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మెదడు చల్లబడును. మనస్సు సమ త్వములో నుండి శాంతిని ప్రసాదించును. శరీరము నందలి నాడులు ఒదు



స్వస్తికాసనము

దుడుకులు లేకుండా సమముగా రక్తము ప్రవహించగా శరీర సుఖము, మనస్సునకు విశ్రాంతి గావించును. ఈ ఆసనమును సామాన్య గృహస్థులు కూడా వేసికొని శరీరారోగ్యమును పొందవచ్చును.

7. పశ్చిమోత్తానాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమగు ప్రదేశమునందు ఆసన శుద్ధిగా గూర్చుండి రెండు కాళ్ళూ నిలువుగా సాచవలయును. ఆ తరువాత సాధకుడు వంగి సాచబడిన రెండు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకుని మోచేతులు వంచవలయును. తరు

వాత గడ్డము రెండు మోకాటి చిప్పల కానించి క్రమ క్రమముగా సాధన చేయుచు పశ్చిమోత్తానాసనము వేయవలయును.



పశ్చిమోత్తానసనము

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి బద్ధకము ప్రాలుమాలిక లుండవు. వెన్ను నంటిన రక్త నాళములలో పుష్కలముగా రక్త ప్రసారము సాగును. బ్రహ్మనాడి ద్వారా వాయువు గమనము సాగును. పొట్ట పెరిగిన వారి కీ యాసనము చక్కగా పని చేయును. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. జఠరము దీప్తివంతముగా పని చేయును. రక్త మండలము పరిశుభ్ర రక్తమును నాళముల ద్వారా శరీరమున కందీయగలదు.

8. కూర్మాసనము

దీనిని వేయు విధానము :

కూర్మాసనము వేయదలచిన వారు ముందుగా స్థాయీగా కూర్చుండవలయును. తరువాత బొటనవ్రేళ్ళు నేల కానునట్లు యెత్తి యుంచవలయును. తరువాత మలము వదలు ప్రదేశమును రెండు కాళ్ళ మడమలతో నొక్కి యుంచి రెండు మోకాళ్ళు నేల కాన్చి యుంచి రెండు చేతులతో నడుము రెండువైపులా పట్టి యుంచిన కూర్మాసన మందురు.

వాత గడ్డము రెండు మోకాటి చిప్పల కానించి క్రమ క్రమముగా సాధన చేయుచు పశ్చిమోత్తానాసనము వేయవలయును.



పశ్చిమోత్తానాసనము

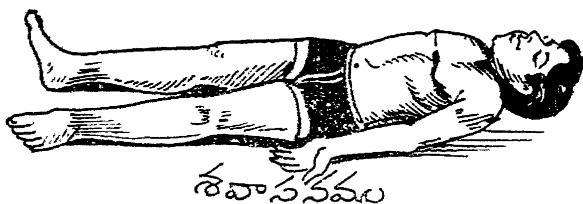
దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి బద్ధకము ప్రాలుమాలిక లుండవు. వెన్ను నంటిన రక్త నాళములలో పుష్కలముగా రక్త ప్రసారము సాగును. బ్రహ్మనాడి ద్వారా వాయువు గమనము సాగును. పొట్ట పెరిగిన వారి కీ యాసనము చక్కగా పని చేయును. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. జఠరము దీప్తివంతముగా పని చేయును. రక్త మండలము పరిశుభ్ర రక్తమును నాళముల ద్వారా శరీరమున కందీయగలదు.

8. కూర్మాసనము

దీనిని వేయు విధానము :

కూర్మాసనము వేయదలచిన వారు ముందుగా స్థాయిగా కూర్చుండ వలయును. తరువాత బొటన వ్రేళ్ళు నేల కానునట్లు యెత్తి యుంచవలయును. తరువాత మలము వదలు ప్రదేశమును రెండు కాళ్ళ మడమలతో నొక్కి యుంచి రెండు మోకాళ్ళు నేల కాన్చి యుంచి రెండు చేతులతో నడుము రెండువైపులా పట్టి యుంచిన కూర్మాసన మందురు.



దన్ని సాపుగా పరుండవలయును. చేతులు యేవైపున నున్న చేతి నా వైపు ననే సాచి యుంచవలయును. ఇట్లు కదలక శవము వలె వేసిన యాసన మును శవాసన మందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసినవారు, దీని నభ్యాసముగా వేయువారు పొందు లాభములు మెదడులో నున్న యురుకు తగ్గించును. శరీరములోని రక్త నాళములు సమత్వముగా రక్త ప్రసారము సాగించి దేహమునకు కాంతి బలము నిచ్చును. ఇది శ్రమ రహితమై శరీరమున కుపయోగించును. హృదయ స్పందనములోని దూకుడు నరికట్టును.

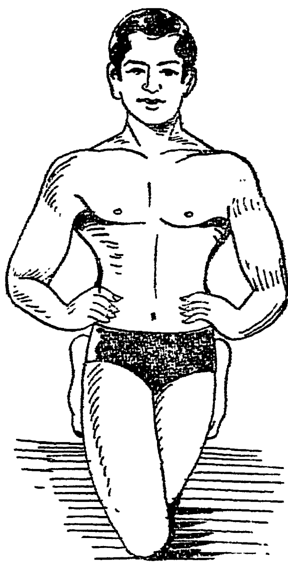
10. గోముఖాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

వీపునకు కుడివైపుగా ఎడమకాలి మడమను, వీపున కెడమ భాగమున కుడికాలి మడమను మడచి మోకాలి మీద మోకాలిని జేర్చియుంచుట గోముఖాసన మందురు.

దీనివలన ప్రయోజనములు :

ఇట్లు గోముఖాసనము వేసిన సాధకునకు ప్రాణ వాయువు యపాన



గోముఖాసనము

వాయువు యూర్ధ్వ మార్గముగను, యధోమార్గముగను సంచరించుచు స్వాధీనములో నుండగలవు. మలద్వారము, దాని నంటిన లోన ప్రదేశము పరిశుభ్రమగును. వాటి సంబంధమగు వ్యాధులు నివారణ మగును. మనశ్శాంతి నిచ్చును. తొట్రుపాటు, కోపము మొదలగు వాటి నణచుచు తేజోవంతముగా చేయగలదు.

11. సిద్ధాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ సిద్ధాసనము యోగులగు వారు వేయుదురు. పద్మాసనము



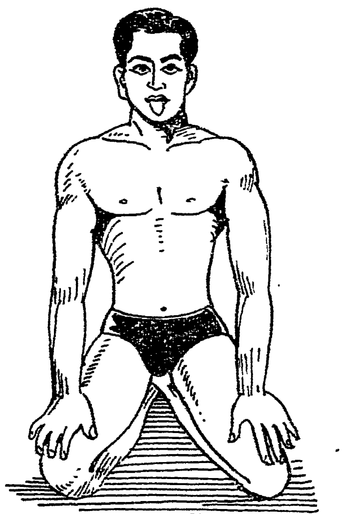
సిద్ధాసనము

గృహస్థులగు వారికి చెప్పబడినది. సిద్ధాసనము వేయువారు తమ కుచితమగు పీఠమున గూర్చుండి యెడమ కాలి మడమ లింగముపై నుంచి దాని మీద కుడికాలి మడమ నాన్చియుంచుచు దృష్టిని చెదరనీయకుండా నిదానముగా నుంచవలయును. ఇది సిద్ధాసనము వేయు పద్ధతి.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ యాసనము వేసిన వారి శరీర మందలి రక్తనాళము లన్నియు వికసించి రక్త ప్రసారం చేయ తోడ్పడును. శరీరము మీద బ్రహ్మతేజము క్రమ క్రమముగా కన్పించును. ఈ ఆసనము విడువక వేయువారు యోగ నియమములు పాటించకుండా సిద్ధపురుషు లగుదురని యోగ శాస్త్రమున చెప్పబడినది.

12. సింహాసనము



సింహాసనము

ఈ ఆసనమును వేయు విధానము :

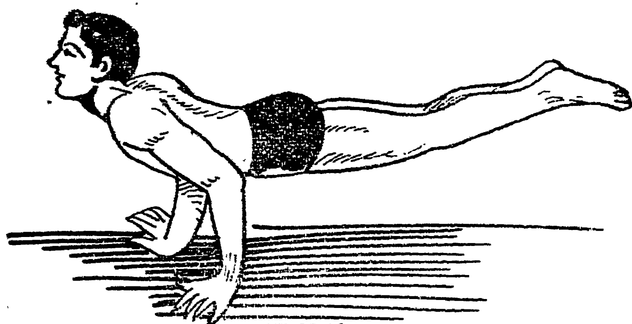
అండముల సంటిన నాడులను యెడమ మడమతో కుడి భాగమును, కుడి మడమతో యెడమ భాగము నాడులను నొక్కి కుడి చేయి కుడి మోకాలు మీదను, యెడమ చేయి యెడమ మోకాలు మీదను సవ్యంగతిగా నుంచి నోరు తెరచి నాలుకను చూచుచు చూపు చెదరనీయకుండా యేకాగ్రముగా నుంచి యుండుట సింహాసన మందురు.

దీని ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన జీర్ణమండలములోని నాడులు వికసిం

చును. జీర్ణమండలము దీప్తి గల్గి పని చేయును. రక్తమండలమున కంటి యున్న నాళములన్ని పుష్కలమగు రక్త ప్రవాహము గల్గి దేహమునకు కాంతి పుష్టి నిచ్చును. ప్రవాహముల కడ్డుగల్గిన యడ్డంకులను త్రోసివేసి సాఫుగా ప్రవాహమును సాగించును.

13. మయూరాసనము



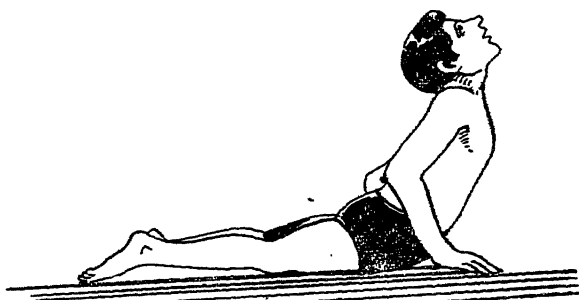
ఇది వేయు విధానము :

మయూర మనగా నెమలి. నెమలి పిట్టవలె వేయు ఈ యాసనమును మయూరాసన మందురు. సమతల ప్రదేశమున బొక్కబోర్లా పరుండి చేతి కంటిన యరచేతులు, దాని వ్రేళ్ళు నేల మీద విశాలముగా అనునట్లు చేసి మోచేతులు నాభి దేశమున కిరుప్రక్కల నిల్పి ముఖము పైకెత్తి రెండు కాళ్ళు పైకి నేల కంటకుండా యెత్తి నేల కాన్చిన చేతులమీద బరువంతయు నిల్పి వాయువు పీల్చుచు, వదులుచు వేసిన యాసనమును మయూరాసన మందురు.

దీని వలన వచ్చు ప్రయోజనములు :

ఇది జలోదర వ్యాధిని పోగొట్టును. వాత పిత్తములు, కఫ సంబంధ మగు వ్యాధులు, గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు మొండి వ్యాధులకు మహోపకారము గావించి శరీరమును బలము గల్గి శోభించునట్లు చేయగలదు.

14. భుజంగాసనము



భుజంగాసనము

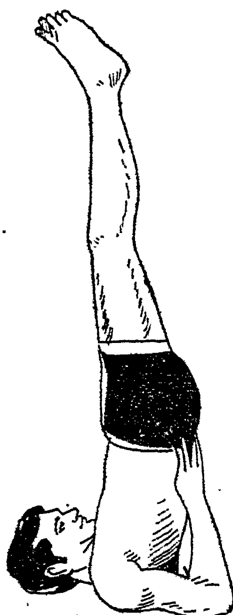
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

భుజంగ మనగా పాము. పామువంటి యాకృతితో వేసెడి యాసనము గనుక దీనిని భుజంగాసన మందురు. దీనిని వేయు విధానము యిట్లుండును. సాధకుడు నేల మీద పరుండుటకు చక్కని పక్క వేసికొని దాని మీద పరుండి చేతులు నేలకు అంటునట్లు చేసి నడుము వరకు శరీరమును వంగునట్లు గావించి తలను పైకెత్తి మెడ వంచి పైకి చూచుచు గాలి పీల్చుచు వదల వలయును.

దీని యుపయోగములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి నడుము నొప్పు లుండవు. ఉదర సంబంధమగు వ్యాధులు దరికి రావు. హృదయములోని గ్రంధులు మల రహితమై పరిశుభ్రమగు రక్తమును ప్రవహించునట్లు చేయును. రొమ్ము విశాలముగా నగును. మలబద్ధకము పోగొట్టి ఆకలిని పుట్టించి శరీరమును బలముగల దానినిగా జేయును.

15. సర్వాంగాసనము



సర్వాంగాసనము

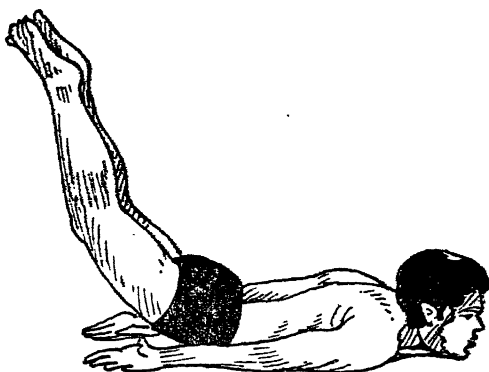
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయు సాధకుడు నేల మీద మెత్తని పక్క పరచుకొని ముందు పరుండవలయును. తరువాత రెండు చేతులతో రెండువైపులను నడుము పట్టుకొని కాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును. వాటిని ముడవకుండా నిటారుగా నుంచవలయును. అట్లుండి మెడ కుంచించి వాయువును పీల్చుచు వదల వలయును. దీనిని సర్వాంగాసన మందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ యాసన మేయు సాధకుడు దీని వలన కంఠ గ్రంధులు బలపడి శరీరము శోభాయుతముగా యుండునట్లు చేసికొనగలడు. నీరసము గాని, కారణము లేని బక్కతనము గాని క్రమముగా హరించి తేజోవంతముగా శరీరమును చేయగలదు. ఇది మిగుల ప్రయోజనము గల ఆసనములలో నొక్కటిగా నున్నది.

16. శలభాసనము



శలభాసనము

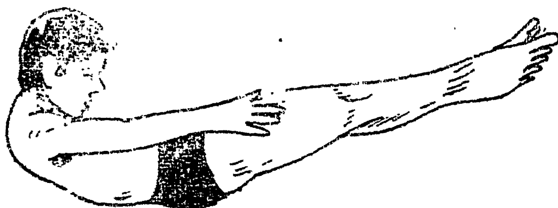
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

నేల మీద సమమగు ప్రదేశమునందు పక్క పరచుకొనవలయును. దాని మీద బోర్లగిల పరుండవలయును. గాలిని పీల్చుచు చేతులను వెనుకకు బిగలాగి యుండవలయును. కాళ్ళను యెత్తగల్గినంత యెత్తునకు పైకెత్తి యుంచవలయును. ఇట్లు వేయు ఆసనమును శలభాసన మందురు.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుమునకు మంచి బలము వచ్చును. పొత్తికడుపు యెత్తుగా నుండుట తగ్గి అందముగా నుండును. ఇంద్రియ మును గట్టిపరచును. ఇంద్రియ స్ఖలనమును నివారించగలదు. నడుము సంబంధమగు గూని, నడ్డి మొదలుగా గల వ్యాధులు నివారింపబడును. స్త్రీ లకు గల్గుచుండు శ్వేదప్రదరము, రక్తప్రదరము మొదలగు సర్వ వ్యాధులు తగ్గిపోగలవు.

17. ప్రాణాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువాడు మంచి సాధకుడై వుండవలెను. వాయు వును నిరోధించుట, తనకు నచ్చినట్లు శరీరములో వ్యాపింపజేయుట మొద

లగు యోగ క్రియలు పూర్తిగా నెరిగిన పిదప ప్రాణ వాయువును తన స్వాధీనములో నుంచుకొని శరీరమునకు వలయు స్థానమునందు నింపుచు దాని గమనమును స్వాధీనపరచుకొని తొడ మూలమున నొక పాదమున్ను భుజముపై నింకొక పాదనుుంచి వేయు ఆసనము ప్రాణాసనమని కొందరందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మరింత శుభ్రమైన రక్తనాళములను హృదయ గ్రంథులను మల రహితము గావించి పుష్కలమగు రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడును. వాయు నిరోధముతో సుషమ్న నాడి యందు ప్రాణశక్తి యుత్సాహముగా సంచారము చేయుచు యోగ ప్రభావమును పెంచగలదు.

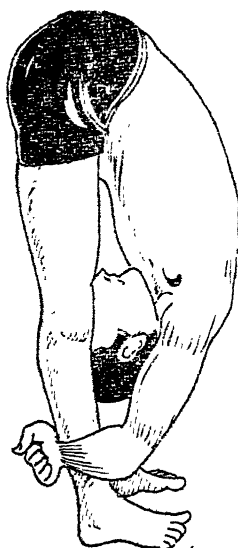
18. జానుశిరాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

జానుశిరాసనము యితరాసనముల కంటె మునుపు పల్లెటూరి పాఠశాలలో శిక్షా విధానము వేయించుచుండు దివ్యాసనము. మనుష్యుడు ముందు నిలబడి తరువాత సమతలమందు తలను వంచి మోకాళ్ళ మధ్యకు జేర్చి యుంచవలెను. చేతులు రెండూ పిక్కలకు వెనుక వైపునకు జేర్చి లంకె పట్టుగా నుంచి వంగి యుండుట జానుశిరాసన మందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఇది పైన చెప్పబడ్డట్లు శిక్షగా చదువని వారికి, అల్లరిచేయు వారికి పెద్ద శిక్షగా వేసి వారిని నిలబెట్టుచుండెడివారు. ఈ ఆసనము వేయు



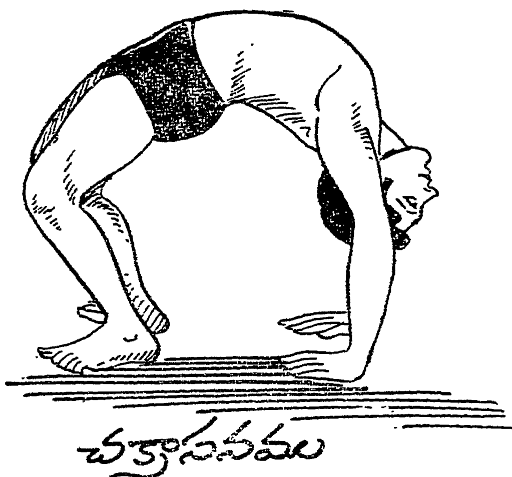
జానుశిరాసనము

టచే యింద్రియ పుష్టి పెరుగును. రక్తనాళములు చక్కగా శరీరమున కుపయోగించునట్లు రక్తపూర్ణములై యుండగలవు. అదిగాక మాంద్యము మొదలగు సోమరి గుణములు తగ్గించి మెదడును చల్లబరచుచు ఆసక్తికరముగా నుంచగలదు.

19. చక్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సాధకుడైన వ్యక్తి ముందు నిలువుగా నిలబడవలెను. తరువాత మెడను వంచవలెను. అట్లు మెడను వంచి నడుమును కూడా వంచి రెండు చేతులు వెనుక నుండి రెండువైపులకు రానిచ్చి మెల్లగా జారనిచ్చి పిక్కల వరకు పోనిచ్చి పిక్కల కానించి వంగి యీ ఆసనమును వేయవలయును.



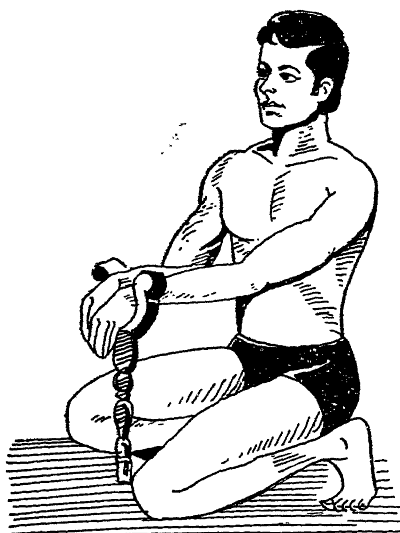
ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనము :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుము నొప్పులు నివారణ మగును. గూని గాని, నడ్డి గాని క్రమముగా తగ్గిపోవును. జీర్ణమండలములో నిలువ యున్న మలము కదలి మలద్వారమును సమీపించి మలవిసర్జనకు తోడ్పడును. శరీరములో రక్తము పుష్కలముగా ప్రవహించి రక్తనాళములు పొంగును. శరీరము కాంతివంతమై దీర్ఘాయుర్దాయము గల్గించును. ఉత్సాహము పెంచగల శక్తి దీని యందున్నది.

20. కామదహనాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ముందుగా సాధకుడు సమభూతలముపై మెత్తని పక్క పరచుకొని కూర్చుండ వలయును. తరువాత పాదముల వ్రేళ్ళు భూమి నానుకొని సీల



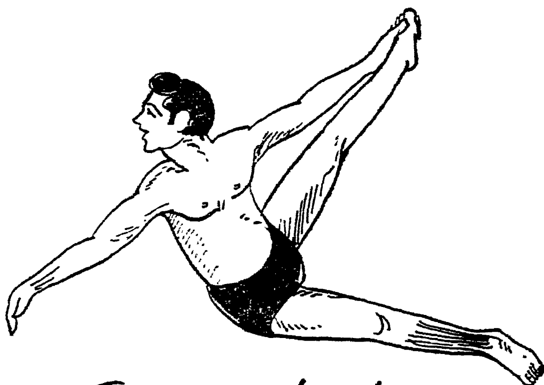
కామదహనాసనము

మండలను పైకెత్తి యుంచవలెను. మోకాళ్ళు నేల కంటకుండా యుండ వలయును. మడమలు మలస్థానము నాన్చి సాధువులు ధరించు రెంతంచులు గల దండము నాసరాగా తీసికొని యట్లే యుంతుట కామదహనాసనమని యందురు. ఇట్లుండి కనుబొమల మధ్య ప్రదేశమును చూచుచుండుటచే దీని కీ పేరు వచ్చినది.

ఈ యాసనము వలన ప్రయోజనములు :

మల ప్రదేశమగు గుదస్థానములోని నాడుల గుంపునకు పీడన మిచ్చుటచే రక్త మండలము శక్తివంతములై బల మిచ్చుచు పని చేయగలవు. భ్రూ మధ్యమును దర్శించుచు యీ యాసనము వేసినచో కుండలినీచలనము గల్గి బ్రహ్మనాడీ సంచారమున కుపక్రమించి యోగ సాధనా ఫలము లభింపజేయును.

21. త్రికోణాసనము



త్రికోణాసనము

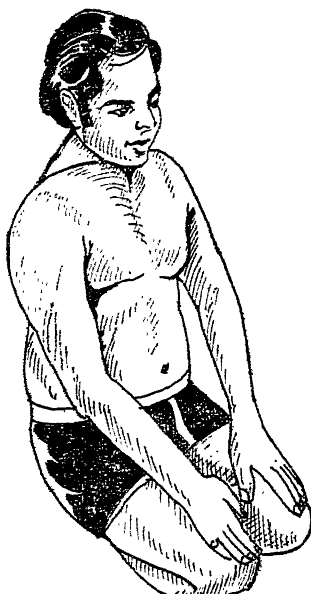
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువాడు తను నిలువదగిన సమ ప్రదేశములో నిలువవలెను. తరువాత సాధకుడు వంగవలయును. అట్లు వంగి కుడిచేతితో యెడమ పాదము పట్టుకొని యెడమ చేతిని పైకెత్తియుంచి వేయు ఆసనమును త్రికోణాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయు సాధకునకు శరీర మందలి యన్ని శరీర భాగములు చురుకు గల్గి యుత్సాహము నిచ్చి పని చేయగలవు. దీర్ఘవ్యాధులు గల వారలు దీని నభ్యాసపరచుకొని వేయుచున్నచో యెటువంటి నిరాశ గల్గించు వ్యాధులైనను తగ్గి మంచి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించును. ఎన్నో రకములగు మందులు వాడి నిరాశ చెందినవారు దీని నుపయోగించి మహా ఫలము పొందగలరు.

22. వజ్రాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ముందు సమతలమగు భూమి మీద పక్క వేసికొని తరువాత దాని మీద కూర్చుండవలయును. పిదప కాలి మడమల మీద కాలి వ్రేళ్ళు నేల కంటునట్లు కూర్చుండి మడమ కొసలు మలస్థానమును పీడించునట్లు నొక్కి యుంచి మోకాళ్ళు నేల కంటునట్లుంచి రెండు కాళ్ళ మీద రెండు చేతులు ఆన్చి వేయునట్టి ఆసనమును వజ్రాసనమని యందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనమును ప్రతివారారోగ్యమును గురించి వేయదగును. ఎక్కువ శ్రమ యుండదు. ఇది వేయుట వలన మలబద్ధక వ్యాధి నివారణ అగును. శరీరములో నొప్పులు, బద్ధకము, ఆయాసనము, శ్లేష్మ ప్రకోపమును తగ్గించి మంచి బలము శరీరమునకు సమకూర్చును. దగ్గు, వగర్పు ఇటువంటి రోగములను తగ్గించి, శరీర పుష్టి నిచ్చి ఆరోగ్యము ప్రసాదించును.

23. ఉద్యానబంధాసనము



ఉద్యానబంధాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

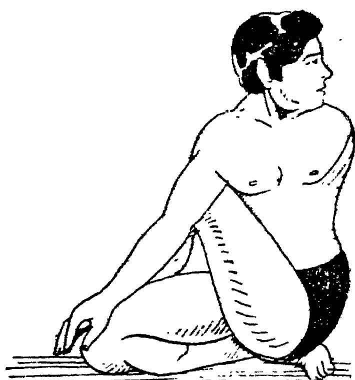
యోగాసనము వేయు విధానము యిట్లుండును. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శోధించి ఆంత్రములో శుద్ధి జరుగునట్లు బంధనము విధానములో ప్రేగులను తమ యోగ బలముతో మల క్షాళనము గావించి

పద్మాసనము మీద నుండి రెండు చేతులు తొడల కానించి యుంచి వేయు ఆసనము ఉద్యాన బంధాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వేయుట వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన యెంత మొండి వ్యాధిగా నున్న మూలశంకయైనను నివారణము కాగలదు. జఠరములోని మాంధ్యము తగ్గి దీప్తిని కల్గించును. మలాశయ వ్యాధులు రక్తపూర్ణము గాని నాడీ మండలమును బాగుచేసి శరీరము కాంతి వంతముగా నుండునట్లు చేయును. ఇది సామాన్యులు వేయుట కష్ట సాధ్యము. తెలియనివారు వేసినచో శరీ రారోగ్యము చెడిపోయే ప్రమాదము గలదు.

24. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము



అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

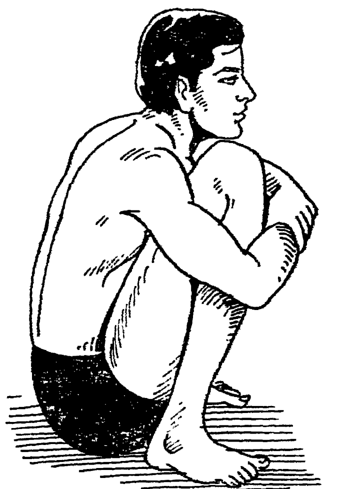
సాధకుడగు అభ్యాసి యీ యాసనము నిట్లు వేయవలయును. నేల మీద మెత్తని పక్క పరచుకొని ముందు కూర్చుండవలయును. తరువాత

ఎడమ కాలు కుడి భాగము నడుము ప్రాంతమునకు మడిచి యుంచవల యును. ఎడమ చేతితో నా పాదము వ్రేలిని పట్టి యుంచుకొని ఆ కాలిపై నుండి యెడమ మోకాలిపై నుంచి మొగము కుడివైపు పెట్టవలయును. మరల వైపులు మార్చుకొనదలచిన గతములో దానికి భిన్నముగా నాసనము వేయవలెను. దీనిని అర్ధ మత్స్యేంద్రాసన మందురు.

దీని వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన శరీరమున కంటిన సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును. ఇదిగాక శిరోవేదిమి మొదలగు నానా విధ భారములు తగ్గించి మెదడునకు చల్లదనము గల్గించి శరీర శోభను పెంచును.

25. అర్భకాసనము



అర్భకాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయదలచిన వ్యక్తి ముందు స్థలము సమత్వము చూచుకొని మెత్తని పక్క పరచుకొని దాని మీద కూర్చుండవలయును. తరువాత రెండు మోకాళ్ళు ముడుచుకొనవలయును. ఆ రెండు మోకాళ్ళ మధ్య తలను వంచి యుంచవలయును. పిమ్మట రెండు చేతులతో కాళ్ళను చుట్టి ముడుచుకొని కూర్చుండి వేసిన ఆసనమును అర్భకాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయువారికి మంచి జ్ఞాపకశక్తిని, మేధా బలమును వృద్ధి చేయును. నడుము చుట్టు నున్న రక్తనాళములు వికసించి మల సంబంధమగు పట్లు విడగొట్టును. విద్యార్థులు, స్త్రీలు మిగుల సులభముగా వేయగల యాసనమని పెద్ద లందురు.

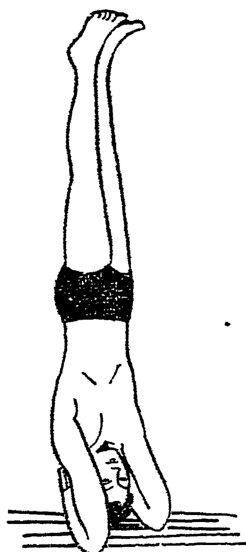
26. శీర్షాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువారు సమతల ప్రదేశమున పక్కను మెత్తగా నమర్చి శిరస్సు ఒత్తుకొనకుండా మెత్తని బట్ట మడతను మడిచి యుంచ వలయును. తరువాత సాధకుడు చేతులు వంచి రెండు యరచేతుల ఒకదాని నానుకొని నింకొకటి యుంచి తలను అరచేతులలో నుంచుకొని పాదము లూపుతో పైకి లేపనెత్తి నిటారుగా నుంచి ఓగపట్టి యుంచవలయును. ఇట్లు శరీరమును తలక్రిందుగా నిలబెట్టవలయును. ఇట్లు వేసిన యాసనమును శీర్షాసన మందురు.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారలకు శరీర మంతయు తాళస చేసినట్లు, కుదిపినట్లగును. శిరములో నున్న నాడీ మండలము లన్నియు మందగించి



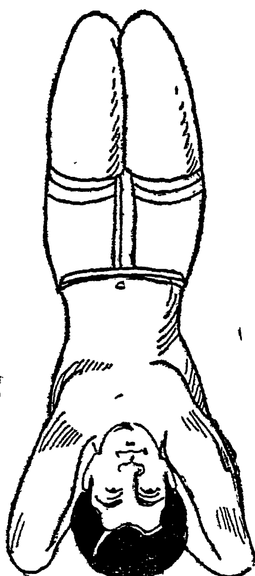
శీర్షాసనము

నవి రక్తపూర్ణమై వికసించి, బలము గల్గించి శరీర మంతయు శుభ్ర రక్తముతో నింపివేయును. హృదయ వ్యాధులు గాని, యితర వ్యాధులు గాని శరీరమునకు జేరనీయదు. ఆసనములలో గొప్పగాంచిన ఆసనములలో శీర్షాసనము చెప్పదగినది.

27. అర్ధవృష్టికాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము శీర్షాసనము వలె ముందు సమతలము చూచుకొని చక్కని పీఠముపై మెత్తగా పక్క నమర్చి తరువాత శిరస్సు ప్రక్కగా



అర్ధవృష్టికాసనము

చేతులుంచి యరచేతులు వెడల్పు చేసి యందు శిరస్సు నానించి పాదములు పైకెత్తి రెండూ మరల సమముగా ముడిచివేయు ఆసనము అర్ధ వృష్టి కాసనము.

ఈ ఆసనము వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసినచో నడుము, వెన్నుపూస మొదలగు వెనుక భాగమునందు గల నరములు, శల్యములు గట్టిపడును. మెదడు నందున్న దుష్టమగు వేడి తగ్గును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. శిరస్సునకు సంబంధించిన వ్యాధులు సమస్తము తగ్గిపోవును. విశేషముగా ఆలోచనములు చేయువారి శిరోభారమును తగ్గించి సంతోషము, శాంతి గల్గించును. రక్తనాళములు వికసించి శిరస్సు మొదలు వెన్నుపూస వరకున్ను, ముందు భాగమున నున్న హృదయ మండలము, వాయు గమనము జీర్ణకోశము శుభ్రమగును.

28. మండూకాసనము



మండూకాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము ;

కాలి చీలమండలు రెండును కలిపి మలాశయము వద్దకు జేర్చి మల స్థానమును పీడించినట్లుంచి రెండు చేతులు సాచి బారుగా మోకాళ్ళ పైనుంచి పోనిచ్చి రెండును దగ్గరగా నుంచి దండము వలె నుంచుటను మండూకాసన మని యందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు ;

ఈ ఆసనమును చేయుట వలన మలస్థానము వద్ద నున్న నాడీ మండలమునంటిన మలము చెల్లాచెదురై రక్తనాళముల యందున్న యపాన వాయువుల సంపర్కములో మలినము పోవగా మరల తన స్థానమునకు వచ్చి పరిశుద్ధముగా మలస్థానమును చేరగలదు. జీర్ణమండలము దీప్తి వంతమై పని చేయును. ఉదరము నాశ్రయించి సర్వావయవములు చురుకుగా నుండి యుత్సాహము, మంచి చలనము గల్గి శోభ గల్గించును.

29. మత్స్యేంద్రాసనము



మత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమగు నేల మీద ముందు పరుండవలయును. తరువాత ఎడమ తొడ లోభాగము నుండి కుడిపాదము గుదిపట్టుకొవి కుడి మోకాలిపై నున్న ఎడమ పాదము బొటనవ్రేలును పట్టుకొని యెడమ భాగముగా మెగ ముంచి యుండుట మత్స్యేంద్రాసన మందురు.

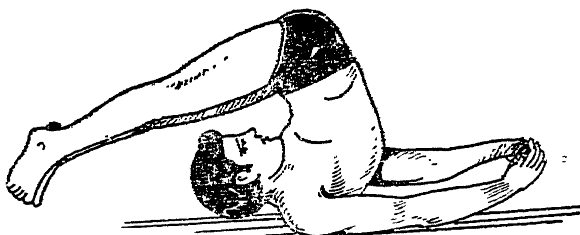
దీని వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి అగ్నిమాంద్యము (అజీర్ణము) దరికి రాదు. జీర్ణమండలము శక్తివంతమై మల పదార్థములను నిలువ యుండ నీయదు. ఇదిగాక రక్త నాళములు హృదయ మండలము నుండి పుష్కలముగా రక్త ప్రవాహము నిండి శరీర శోభ గూర్చును. ఈ యాసనము వేయుటచే కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పి ప్రభావితముగా నుంచును.

30. హలాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువారు ముందర నేల మీద మెత్తగా పక్క పరచుకోవలెను. తరువాత శవము వలె నేల మీద పరుండవలయును. తరు



హలాసనము

వాత చేతులు సాచవలెను. పాదములు పైకి నిటారుగా లేవనెత్తి క్రమముగా తల మీద నుండి దాటించి నేల కంటునట్లుంచవలెను. ఇట్లాచరించి వేయు ఆసనమును హలాసన మందురు.

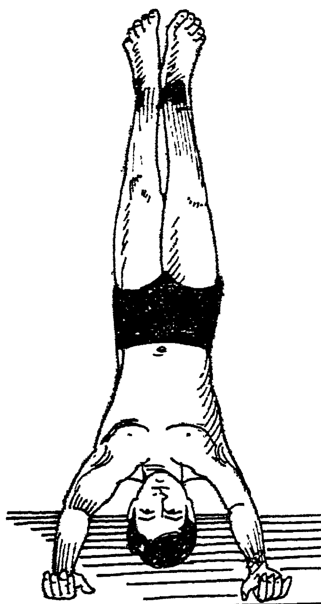
దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుములో గల సమస్త విధములగు నొప్పులు నివారింపబడును. వెన్నెముఖ సంబంధమగు బాధలు తొలగి పోవును. శరీరము పుష్టి గల్గి శోభించును. మధుమేహము మొదలగు వ్యాధులు నివారణ మగును. నడుము నొప్పులు, బెణుకులు మొదలైనవి కూడా పోవునని చెప్పబడినది.

31. కపాలాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము ;

ఈ ఆసనము వేయువారు చక్కగా పక్క పరచుకొని తల క్రింద మెత్తని వస్త్రమును మడతపెట్టి తలక్రిందులుగా నుండి రెండు కనుబొమల మధ్య నున్న తేజమును దర్శించుచు వేయు ఆసనమును కపాలాసన మందురు.

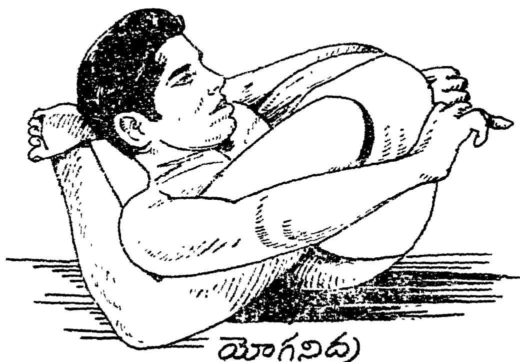


కపాలాసనము

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు ;

ఈ ఆసనముతో నాడీ మండలము సమస్థాయిలో నడచుటయు, హృదయస్పందన మారోగ్య విధానముగ నుండుటయు, కుండలినీ ప్రభావము పెరుగుటయు, వాయువు లూర్ధ్వగతిగా సంచరించుటయు, కనుబొమల మధ్య దృష్టి నిగడించిన కారణమున ఏకాగ్రతయు, బ్రహ్మనాడీ సంచారము మొదలగు గొప్ప విషయము లనుభవములోనికి వచ్చును. బ్రహ్మతేజో దర్శనము సాధనము చేయగా గల్గును. ఇది మహర్షులు తరచు దర్శించు యోగ తేజో విధానము.

32. యోగనిద్రాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

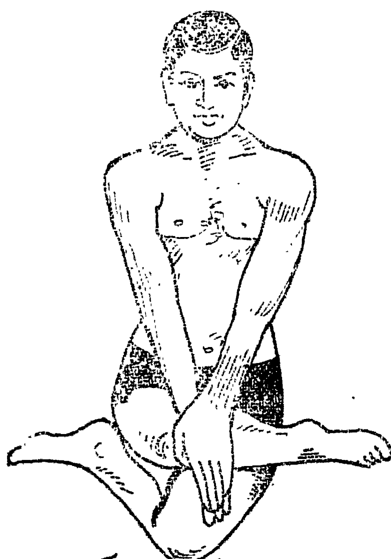
ఈ యోగ నిద్రాసన మేయు సాధకుడు ముందు పరుండవలయును. రెండు కాళ్ళు తల క్రిందకి చేర్చవలెను. పిమ్మట రెండు చేతులు కట్టుకొని, తరువాత కన్నులు మూసికొని యుపాసనా దేవతను ధ్యానించుచు నమస్కారము చేయు విధముగా నుండుట యోగ నిద్రాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన వచ్చు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసిన మనుష్యుడు నిత్య ధ్యానము చేయుటకు తోడ్పడుచుండు విధానమున నిల్వగలడు. దీని వలన అజీర్ణము తగ్గిపోవును. ఆకలి పెరుగును. విరేచన బద్ధకమూ తగ్గును. వాతము, కీళ్ళవాతము, మధుమేహము, నిద్రా బద్ధకములు నివారణ మగును. దీనిని సామాన్యు లందరు వేసి ప్రయోజనము పొందగలరు అని యోగశాస్త్ర విదులు చెప్పియున్నారు.

33. సుఖాసనము

ఏ ఆసనములో సుఖము గల్గునని అభ్యాసికి తట్టునో ఆ యాసనము వేయుటను సుఖాసనమని పేరు పెట్టిరి. పూర్వము పెద్దలు సుఖాసనములతో



సుఖాసనం

పద్మాసనమునకు ముందు ప్రాముఖ్య మిచ్చిరి. ఈ ఆసనము వలన పాదములు, తొడలు, నాభికి దిగువ భాగ మంతయు శుభ్రముగా నుండు నట్లు, రక్తప్రసారము నాడులలో బాగుగా సాగునట్లు చేయుచు మనశ్శాంతిని ప్రసాదించును.

సమస్తాసనములలోని ప్రయోజనములు :

ఈ చెప్పబడిన ఆసనములు గాని, చెప్పక విడచిన యే యితరాసనములు గాని యభ్యాసము గావించి వేయుచున్నచో శరీర మంతయు తేలిక బడును. మలము రక్తమునందు గాని, నాడులయందు గాని, వాటి మండలములందుగాని, హృదయము, ఊపిరితిత్తులు మొదలగు స్థానము లందుండు రక్తము, వాయువులు పరిశుభ్రపడి శరీ రారోగ్య మిచ్చుచు యోగాభ్యాసికి వాయు నిరోధము, యూర్ధ్వ గమనము, మనోనిగ్రహము మొదలుగా గల లౌకిక శక్తులు ప్రసాదించుటలో తోడ్పడును.

ప్రాణాయామము

ఇదివరలో వివరించినట్లు అష్టాంగ యోగములలో యమ, నియమములు, ఆసనములు గురించి వివరించిన పిదప నాల్గవది ప్రాణాయామము. దీనిని గురించి మన మెరుగవలయును. యోగము నభ్యసించు సాధకుడు శరీరమును స్వాధీనముగా నుంచుకొనుటకు చేయదగిన యాసనములు గుర్తించి చేయుచు త్రిదోషములు శరీరమును నంటకుండునట్లుగా నాహార నియమము ముందు పాటించవలయును. యోగాభ్యాసపరుడు తేలికగా జీర్ణమగు ధాన్యములు, పండ్లు, పాలు, నానబెట్టిన పెసలు, గోధుమలు, కలకండ, ఆకు కూరలు, పొన్నగంటి కూర, చిరికూర మొదలగు కూరలు, నేయి మొదలగు రసము గల్గు పదార్థములను స్వీకరించి శరీరము నదుపులో యుంచుకోవలయును.

ఇట్లు మితాహారము, తేలి కాహారము నుపయోగించినచో యీ యాసనాదుల బలము వలన రక్తమండలము, జీర్ణమండలము వికసించి బలము నిచ్చి సాధకునకు యోగాభ్యాసమునకు తోడ్పడును. ఈ ఆహార నియమము వలన యింద్రియాదులు కామాది ప్రకోపముల నుండి దూరముగా నుండి సౌమ్యమగు గతిగా శాంతి స్థితిని సమకూర్చగలవు. అందుచే నాహార నియమము (మితాహారము) పాటించి యోగాభ్యాసము గావించుట ముఖ్యము. తరువాత ప్రాణాయామ విధానము గమనించుడు.

సాధకు డగువాడు ఆసన నియమము పాటించి తన కుపయుక్తాసనములో యుండవలెను. పిదప దర్భాసన, చిత్రాసన, రత్నాసనములు వైచుకొని దాని మీద యోగ మవలంబించువాడు ప్రశాంతమగు మనస్సు గలవాడై కూర్చుండవలయును. అట్లు కూర్చుండి ప్రాణాయామమును నుపక్రమించవలయును. ప్రాణాయామ మనగా వాయువును నాసా రంధ్రము

నుండి లోనికి పీల్చి కొంతసేపు వాయువును లోన నిల్పి, రెండవ ముక్కు రంధ్రము నుండి గాలిని విడువవలయును. దీనినే యోగ పరిభాషలో పూరకము, కుంభకము, రేచక మని యందురు. పూరక మనగా లోనికి గాలిని తీసుకొనుట యందురు. కుంభక మనగా ఆ గాలిని లోన కొంతసేపు నిలిపి యుంచుట యందురు. రేచక మనగా పీల్చిన గాలిని మరొక ముక్కు రంధ్రము నుండి విడచు పనికి చెప్పుదురు. ఇట్లు ప్రాణాయామము గావించినచో వాయువు పరిశుభ్రపడును. శరీరము నందలి మండలములు శుభ్రముగా నుండకున్నచో ప్రాణాయామము ఫలము సిద్ధించక వ్యతిరేకించును. అందుచే నాసనముల ద్వారా శరీర మలమును పోగొట్టుకొనుట ముఖ్యావసరము.

ప్రాణాయామములో రహస్యము :

సాధకుడు యిదివరలో వివరించినట్లు సుఖాసీనుడై యాసనము నందుండి ప్రాణ వాయువు పీల్చుట, విడచుట మొదలగు క్రియలు నిత్యమభ్యాస పూర్వకము గావించుచుండవలయును. అట్లు ప్రాణ వాయువును కుంభించి యుంచుట సాధించినచో జరుగు చర్యలు విచిత్రమైనవి యున్నవి. కుంభకములో ప్రావీణ్యము సంపాదించినచో స్తంభన శక్తి వచ్చును. దీని వలననే ప్రాణాయామ గమ్యమునకు పోవు మార్గము బయట పడును. దాని విషయము ఈ క్రింద వివరించుచున్నాను.

శరీరములో యోగశాస్త్రము ననుసరించి యారు చక్రములు గలవు. వాటిని మూలాధార మనియు, స్వాధిష్ఠాన మనియు, మణిపూరకము, అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞా చక్రము యను పేర్లతో పిలువబడునవి గలవు. వీటన్నిటికి పైన యనగా శిరో భాగములోన సహస్రార మను మరియొక ముఖ్య స్థానమగు చక్రము గలదు. ఈ చక్రముల ప్రశంసకు ముందు యెందులకు యెత్తబడినదో చెప్పుచున్నాను.

కుండలినీ శక్తి - సుషుమ్నా నాడి

ఇదివరలో చెప్పిన చక్రములలో ముందు మలాశయ స్థానము నంటి యుండునది మూలాధార చక్రము. ఇది వెన్నెముకకు చివరగా యుండును. వెన్నెముక నంటి మొదనాటి లోన బూరగా నున్నది యొకటి శిరో భాగము వరకు వ్యాపించి యుండును. ఆ నాడినే సుషుమ్నా నాడి యని యందురు. ఈ మలస్థానము వద్ద నున్న యా నాడి నంటి ప్రక్కగా నొక నాడి పాము చుట్టవలె ముడుచుకొని ముఖము సుషుమ్నా నాడి బూర వైపు యుంచుకొని పండుకొని యుండును. ఈ యోగశాస్త్ర మంతయు ఈ ముఖ్యాంశము మీద నిలబడి యున్నది. అనగా యా ముడుచుకొన్న కుండలినీ నాడి తన ముఖమును యా బూరగా నున్న సుషమ్న యను నాడిలోనికి పోనీయవలయును.

ఇది మనుష్య యత్నములో సాధ్యమగునది కాదు. సాధకుడు సాధన చేయగా చేయగా దైవ యోగముచే నది సాధ్యపడవలయును. కొంత మందికి కొన్ని సంవత్సరముల పాటు గురు శుశ్రూష చేతనో, తన దీక్షా బలము చేతనో శ్రమించిన గాని లభించదు. కొందరు మహానుభావులకు నప్రయత్నముగా యోగము సిద్ధించును. అనగా కుండలినీ నాడి ఈ వెన్నెముక నంటియున్న నాడి గొట్టములోనికి ప్రవేశించుట జరుగును. ఇది జరిగిన నాట నుండి యోగములోని బలము తెలియబడును.

అయితే యా కుండలినీ నాడి, నిద్రపోయి మెలకువ వచ్చిన వాడు శరీరమును సాచుకొనునట్లు యా నాడి మెల్లగా సాగుచు యందు ప్రవేశించుటయు, తిరిగి వచ్చుటయు మరల ప్రవేశించుటయు చేయుచుండును. అట్లు జరుగుట కలవాటుపడినచో నది పోవుచు వచ్చుచు యిదివరలో చెప్పబడిన యొక్కొక్క చక్రము దాటుచు ముందుకు సాగుటయు, తిరిగి వచ్చుటయు జరుగుచుండును. అట్లు జరుగు కాలములో యోగాభ్యాసపరునకు క్రమ

ముగా నారలి, దప్పిక, మల, మూత్ర విసర్జనము సన్నగిలిపోవుచు మాసి పోవును. అత డట్లు వాయువును కుంభించిన తరువాత లోక వ్యవహారముల యందు శరీర సంబంధమగు యింద్రియములు సంచరింపజాలవు. అనగా శరీరములోని ప్రాణశక్తి యీ సుషమ్నా నాడి యందుండుటచే నితర మగు యోగశక్తులు క్రమముగా పుట్టుచు యోగిని ప్రతిభావంతునిగా చేయుచుం డును. ఆ ముడుచుకొన్న కుండలినీ నాడి ముందుకు సాగుచు వెనుకకు వచ్చుచు మూడు చక్రముల వరకు యట్లే తరచు రాకపోకలు సాగించును.

ఆ మూడు చక్రములు దాటిన తరువాత నా నాడి బాగుగా సాచు కొని యీ సుషమ్నా నాడిలో చాల దూరము సాగి యందు చిత్ర విచిత్ర ములగు చర్యలు సాగించుచు విశేష యోగశక్తులు ప్రదర్శింపజేయుచు నిత్య శాంతము, సంతోషము గల్గించి శోభించును. ఆ కుండలినీ శక్తి ఒక్కొక్క చక్రము జేరిన తరువాత నొక్కొక్క రకముగా శక్తు లుద్భవించుచుండును. ఈ యోగ ప్రభావ శక్తులు ప్రదర్శించువారు గాని, వాటంతటవి ప్రదర్శన మిచ్చునవిగా నుండుట గాని జరుగుచో నవి యంతయు నా కుండలినీ ప్రభావముగా తెలియదగును.

ప్రజ్ఞాశాలిగా నున్న యోగి యీ శక్తులను బయట ప్రదర్శింపనీయ కుండా తన శిక్షణలో నుంచుకొని తన యోగ బలము త్వరితముగా పెరుగు నట్లు శ్రద్ధావంతుడై ముందుకు సాగిపోవును. కొందరు తమ తమ యోగ శక్తులను ప్రజల కుపయోగించునట్లుగను, యోగ మార్గములో మహిమ ప్రదర్శించునట్లుగనో యుపయోగించుచుందురు.

ప్రాణాయామము రెండు రకములు. సగర్భకము, అగర్భకము అని చెప్పుదురు. ప్రణవముతో చేయునది సగర్భకమున్ను, అది పలుక కుండా చేయునది అగర్భక మందురు. ప్రాణాయామమును గృహస్థులు, సన్యాసులు కూడా చేయవచ్చును. గాయత్రీ మంత్రమును మున్నూ రుచ్చ

రించు కాలము ప్రాణాయామ కాల మందురు. ప్రాణాయామము గేస్తు చేయవచ్చును. ప్రాణాయామము వలన చాల లాభములు శరీరమునకు గల్గు చుండునని యోగ విధులు చెప్పుచున్నారు. ప్రాణాయామము చేయదలచిన వారు దూరముగా నుండు చోటుకు పోనక్కర లేదు. తన గృహము నందుండి సాధన చేయవచ్చును. ప్రాణాయామము చేయగా పట్టిన చెమటను శరీరమునకు రుద్దినచో మరల శరీరము శక్తివంత మగును.

ప్రాణాయామము వలన మనస్సు స్థిమితముగా నుండును. ఇది పరులో పడిన ఆలోచనల భారమును తగ్గించి స్థిమితముగా నుంచి ప్రశాంతత నిచ్చును. ఇట్లు ప్రాణాయామము గృహస్థుడు చేయుచున్నచో తన కెరుగని బలము, సంతోషము గల్గుచుండును. ప్రాణాయామము వలన లాభము లెవ్వియో యనుకొన నక్కరలేదు. సర్కసు యజమాని తన చేతి లోని మంత్రదండముచే క్రూర జంతువులను స్వాధీనపరచుకొనునట్లు ఇంద్రియ ప్రకోపము గల శరీరమును, వాటి చంచలత్వము తగ్గించి శాంతి సుఖము పట్టించు శక్తి యిందులో నున్నది. ప్రాణాయామము సక్రమముగా సాగించిన గృహస్థు డీ క్రింది సౌఖ్యములు పొందగలడు.

ప్రాణాయామము వలన దగ్గు, పగచ్చు, ఆయాసము, శిరస్సునకు సంబంధించిన సర్వ వ్యాధులు, జ్వరములు, శిరస్సున కంటిన యవయవములకు వచ్చు సర్వ బాధలు నివారణ మగును. అనగా కన్ను, ముక్కు, చెవి, గొంతుక మొదలగు వాటి వలన గల్గు బాధలు నివారించబడును. ఆకలి కూడా బాగుగా నుండును.

ఈ ప్రాణాయామము చేయుట వలన గాకుండా శరీరము నాసనములు వైచుకొని నీళ్లలో బొడ్డు లోతున నుండి క్షాళన కర్మలు యోగులు చేయుచుందురు. అట్టి క్షాళన కర్మలను ధౌతి, వస్తి విధానమున చేయు చుందురు. ధౌతి కర్మలో మెత్తని గుడ్డను వేడినీళ్లతో పదిహే నంగుళముల

గుడ్డను మెల్ల మెల్లగా మ్రింగుచు అభ్యాసము చేసి పూర్తిగా దానిని మ్రింగవలయును. ఆ గుడ్డ కొనను సాధకుడు చేతిలో నుంచుకొనవలయును. ఇందులో నాల్గు రకములు. మిరియములు కొలదిగా నమలి వేడినీళ్ళు ఒక చెంబుడు త్రాగి మరల బయటకు తీయుట యొక రకము.

తనంత పొడుగు గలదియు, నూలు దారములతో సన్నముగా పేన బడిన దారమును మ్రింగి మరల దానిని తీయుట యొక రకమగు ధౌతికర్మ యందురు. నోరు తెరచి రెండు కాళ్ళు మడచి కూర్చుండి నోటిలోనికి వాయువును శక్తికొలది పీల్చి మరల నా గాలిని విడచుట యొక రకమగు ధౌతికర్మ యందురు. ఈ కర్మ వలన కంఠ ప్రదేశము నుండి ప్రేగుల వరకు నిండి యుండిన కఫ వాతములు సమర్థ్వముగా నశింపజేయు శక్తి వంతమైనవి. ఈ కర్మను యోగి గురు ముఖముగా నభ్యసించిన వారికి ఆయాసము, దగ్గు, పడిశ్యులు తగ్గును. గుండె దడుకు, రక్తపు పోటు, కుష్ఠువ్యాధి, ఉబ్బసమాది రోగములు తగ్గిపోగలవు. ఈ ధౌతి కర్మ సామాన్యముగా పట్టుబడదు. చాలా కాల మభ్యాసము గావించుకొనిన గాని సాధ్యము గాదు.

ఈ కర్మలో వస్తికర్మ యని యొక రకమగు విధాన మున్నది. ఇది జలముతో లోపల నుండిన జీర్ణమండలము దాని నంటిన ప్రేగులను క్షాళన చేయు కార్యమును వస్తి కర్మ యందురు. ఈ కర్మచే నాభి ప్రదేశము పై భాగము వరకు నాభి లోతుగల నీళ్ళలో నిలబడి యొక గొట్టముతో నీటిని పీల్చి యుంకొక కర్మచే యా నీరును మెల్ల మెల్లగా వదలవలయును. దీనితో ప్రేగులలోని మలము పోయి శుభ్రపడును. ఈ కర్మ లన్నియు ప్రాతఃకాలము నందు భోజనమునకు పూర్వము చేయవలయును. తరువాత భోజనము చేయవలయును. జల ప్రక్షాళన కర్మలో నుపయోగించు గొట్టము చిటికిన వ్రేలంత యుండి ఆరంగుళములు దీర్ఘము గలదియై యుండవల

యును. ఈ కర్మల వలన పొట్టకు సంబంధించిన సమస్త రోగములు పోవు నని యోగ శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించినారు. ఈ విధముగా చేయు కర్మలు ఆరు విధములు. ప్రాణాయామమునకు సాయపడి యోగశక్తి పెంచును. ప్రాణాయామములో వాయువు పీల్చుట వదలుట జరుపు కర్మను కపాలభాతి యని యందురు. ఈ విధమగు ఆరు కర్మలు ప్రాణాయామమునకు తోడ్పడి బలము నిచ్చునవిగా నెరుగవలయును.

ప్రాణాయామము వలన గల్గు విశేష లాభములు :—

ప్రాణాయామ విధానమును దేవతలు గూడా నాచరించి పరమేశ్వర దర్శనమునకు బాటవేయుదురని శాస్త్రకారులు వచించియున్నారు. ప్రాణాయామము వలన యమ బాధలు తగ్గును. అనగా నిత్యము ప్రాణశక్తి నిగ్రహముగా నుండి దైవము వైపునకే తన దృష్టి మిగిల్చియుంచును. దీనివలన మహామహాలకు దీర్ఘదృష్టి, దూరశ్రవణము శరీరమునకు ప్రాప్తించు మృదులితనమందు యవస్థలుండ వందురు. దూరదృష్టి యనగా సర్వప్రదేశములందు లోకాలోకములందు జరుగుచున్న విషయములు, జరిగిన విషయములు, ముందు జరుగబోవునవి తానున్న చోటినుండి చూడ గల్గుట.

దూరశ్రవణమనగా యేలోకమందైన యెవరు యేమి మాట్లాడుకొను చున్నారో యవియన్నియు తానున్న చోటునుండి వినుటయు తాను విన్నది వలయు వారికి విశదీకరించుటాది శక్తులు గల్గజేయునందురు. ప్రాణాయామము వలన సర్వశక్తులు లభించగలవు. ఈ ప్రాణాయామములో మూడు పనులు చేయవలయును గదా! వాయువును పీల్చుట, దానిని లోపల నభ్యాసముతో నిలిపియుంచుట, తరువాత దానిని కుడిరెండు నాసారంధ్రము నుండి వదలుట యివి మూడు పనులు సుమా! ఇందులో మధ్యమ క్రియ

యనగా వాయువు నభ్యాసముతో లోన నిల్పియుంచుటను కుంభక మందురు. ఈ కుంభకాభ్యాసముతో గొప్ప శక్తులుద్భవించును. ఏకాగ్రతదృష్టి ప్రాప్తించగా కనుబొమలమధ్య తేజస్సును దర్శింప గల్గును. భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిల్పినంత కాలము దేహము నశించదు. చిరకాల మాయుర్దాయముగల వారగుదురు. ఈ యభ్యాసము గొప్పగా సాగిన వారికి మరణ భయము, యమలోక దర్శనముండదని శాస్త్రకారులందురు.

ఆతనికి సమస్తలోకములు ప్రకృతి స్వాధీనముగా నుండును. అనగా నిప్పు దహించదు, నీరు ముంచనేరదు, వాయువు కదలింప జాలదు. భూమి యేవిపత్తుగొని రాలేదు. గగన మార్గములో సంచారము చేయును దేవలోకములు దర్శింపజేయుటయు, సమస్త ప్రకాశ దృశ్య శక్తులు గల్పింప బడి బ్రహ్మ తేజముతో ప్రకాశించు చుండును. ఆతని మాట శాసనము, ఆతడు చేయలేని పనిలేదు, చేయలేని వేషము శరీరము లేదు, మహోగ్ర రూపజంతువులుగా మారగలడు, మహాపర్వతాకారము పొందగలడు.

ఇట్లు శ్రద్ధా సక్తులతో ప్రాణాయామము రోజున కారుసార్లు గావించుచు నందున్న విశేషఫలితమును యోగి పొందగలడు. ఇట్లు వాయు బంధనము స్వాధీనమైన యెడల సులభముగా సుషుమ్నా నాడి (బ్రహ్మనాడి) యందు విశేషశ్రమ పొందకుండా ప్రాణశక్తి ప్రవేశించి యందద్భుతమగు దృశ్యములను చూచి పొంగిపోవుచుండును. యోగాభ్యాసము చేయదలచిన సాధకుడు ప్రాతఃకాలముననే యనగా సంధ్యాకాలమునందు (సూర్యోదయము ఒక గడియన్నరకాలము ముందుగా) లేచి తన యుపాసనా దేవతా ధ్యానము చేసికొనవలయును గురు ధ్యానము తదనంతరము గావించు కొనవలయును. భస్మధారణము గావించు కొనుటకు ముందు దంత ధావనాది కృత్యములు తీర్చుకొని భసిత రేఖలు ధరించి యభ్యాస గృహములోనికి పోయికూర్చుండవలయును. పిదప శాస్త్రీయముగా సంకల్పాదులు గావించు

కొని యోగాసనము వేసికొని యుండవలయును. పిమ్మట దేవగురు ధ్యానములు గావించుకొని భూమిని ధరించు అనంతమూర్తిని వేయితలలు గల వేల్పును స్మరించి నమస్కరించవలయును.

తరువాత తన యభ్యాసమును ప్రారంభించి యందు తన నియమిత కాలమువరకు నిల్చి బ్రమ నివారణకు మరల శవాసనము వైచుకొనవలెను. ఇంకను ఇందులో ప్రవేశించిన కొంతకాలమునకు ముద్రలు తరువాత నాదములు, కళలు, బిందువు మొదలగు విచిత్రమగు దృశ్యములను వినుచు గనుచునట్లుండి యందభ్యాస పర్వతముతో నుండవలయును. ఇట్లభ్యాసము పూర్తిగావించుకొని యుష్ణోదకముచే శరీర స్నానమాచరించి నియమితమగు మితాహారమును భుజింపవలయును. కర్పూరముతోగూడిన సున్నము వ్రాయని తమలపాకులు భోజనానంతరము వాడుకొనవచ్చును.

సాయం సమయముతో నసగా సంధ్యా సమయమందు మరల నభ్యాసము గావించుకొని తన విధులను తీర్చుకొనవలయును. ఇట్లు నిత్యము సాధకుడు యోగభ్యాసము గావించు కొనుచు దైవకటాక్షమును పొందుటకు ప్రార్థనలు గావించుచు గురు వాక్యానుసార మభ్యాసయోగ మవలంభించవలయును.


ఈశ్వరుడు
ధం
ధం
జీవుడు
ప్రాణవాయువు
రుద్రుడు
సమానవాయువు
విష్ణువు
బ్రహ్మ
అపానవాయువు
వినాయకుడు
పింగళ
సుషుమ్న

షట్ చక్రములు

1) మూలాధారము 2) స్వాధిష్టానము 3) మణిపూరకము 4) అనాహతము 5) విశుద్ధచక్రము 6) ఆజ్ఞాచక్రము. ఇవి శరీరమందుండిన వన్నీ యోగాభ్యాస పరులకు సాంకేతికమై సుషుమ్నా నాడియందుడునవిగా నెరుగవలయును. ఎంతటి యోగాభ్యాస పరుడైనను కుండలినీశక్తిని మేలు కొల్ప జాలకున్న యోగభ్యాసము వలన పొందదగిన ఫలితము పొంద జాలరు. ఫలితము పొందిన యోగి ముఖము కాంతివంతముగానుండి రోగము లంటకుండా జఠర దీప్తినిపొంది సర్వమగు నాడీమండలము సక్రమముగా పనిచేయుట జరుగును. అప్పుడు యోగాభ్యాసము సరియగు స్థితిగలిగినట్లు భావించవచ్చును.

1) మూలాధార చక్రము :—

ఇది యోని ప్రదేశమున నుండును. యోని ప్రదేశమనగా మలము విసర్జించు గుదస్థానమని యెరుగవలయును. యోగివరుల పరిభాషలో నా చక్రము నిట్లుగా వర్ణింతురు. ఈ మూలాధార చక్రము రక్తవర్ణముగల్గి నాల్గు కోణములతో నావరించబడి యున్నది. ఇందులో సాంకేతిక పరముగా కొంద రధిష్టాన దేవతలుందురనియు నాల్గు కోణములందు నాల్గు రకము లుందురనియు దీని పైద మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకొని కుండలినీనాడి యుండునందురు.

సాధకుని సాధనములో మూలాధార చక్రమంటియున్న కుండలినీ నాడి మేల్కొల్పుటలోనే యంతయు యోగమిమిడి యున్నది. ఆ నాడిని మేల్కొల్పుట యనగా ముడుచుకొనిన దానిని సాచుకొని మూలాధారము మొదలుగాగల 'బ్రహ్మనాడిలో తలజేర్పుటయని భావము. ఇది మూలాధార విషయము.

2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము :—

ఈ చక్రము లింగమునకు మూలములో నుండునదిగా నెరుగవలయును. ఈ చక్రమునకు ఆరు దళము లుండును. ఈ చక్రము మెరుపు మెరిసినట్లు కాంతులు ప్రసరింపచుండును. ఈ చక్రము కమలము బోలిన ఆకారము బొంది యుండును. దీని బొడ్డునందును, దళముల యందును బ్రహ్మాదులు, శ్రీనివాసాదులు నిల్చి యుండురనియు, ఒక శక్తి ఢాకిని యనబడునది యందుండుననియు ఇంకను చిత్ర విచిత్రములు గన్పించునని కూడ యోగు లందురు.

3) మణిపూరక చక్రము :

ఈ చక్రము నాభినంటి యుండును. దీనికి కమలాకృతి యుండును. ఈ కమలమునకు పది దళము లుండును. ఈ కమలమునందు దళ దళముల యందు కొందరు దేవత లుందురు. నాల్గు దళముల తరువాత యిందులో అగ్నిమండల ముండునందురు. ఇందులో ఢాకినీ యనబడు శక్తి యున్నది.

4) అనాహత చక్రము :

ఈ చక్రము హృదయ మున్నచోట నున్నది. క్రింద నుండి వచ్చు కుండలినీ శక్తి యీ చక్రము వరకు వచ్చిన తరువాత తన ప్రాబల్యమంతయు చూపగలదు. అనగా యిందునుండియే దేవతా శక్తులు ప్రాణ శక్తి గల్గించుట కారంభించును. అనగా యోగశక్తులు కొన్ని తెలియునట్లును కొన్ని తనకు తెలియకుండగ నుద్భవించి యాతనిని మహానుభావుడనియు, మహా యోగిపుంగవు డనియు, శక్తివంతుడనియు పిలుచునట్లు చేయును. ఈ చక్రము పంద్రెండు దళములు గల్గి దానిమ్మ పూవువలె నుండి మధ్యను బిందువు గల్గి షట్కోణాకారముతో నుండు వాయుమండలము గల్గి యందు

కోటాను కోట్ల మెరపులు గల త్రికోణాకృతి గల చక్రక ముండును. ఈ చక్రములోనే క్రిందకు పోవగా కదలిక మెదలికలు లేని దీపము వలె నుండు దాని నీడలో హంసాకారము పొంది జీవాత్మ యుండుననీ మహనీయులు వర్ణింతురు. ఇందులో మనుష్యులు పూజించదగు ప్రదేశము యోగికి గన్పించునని వివరింతురు.

5) విశుద్ధ చక్రము :

ఈ చక్రము కమలాకృతితో నుండి ఎరుపు రంగు గల పదహారు దళములతో నుండు నందురు. బొడ్డులో శ్వేతాకారము గల వర్తులము బోలి శ్వేతాకారము గన్పించును. ఈ చక్ర దళములు నిరంతరము మకరందము చిమ్ముచు రక్త కాంతు లీనుచుండును. ఇందులో మహాదేవుడు విచిత్రాకారముతో శంఖము, వ్యాఘ్ర చర్మము, త్రినేత్రములు, పది చేతులు, చేతులలో ఘంట, పాశము, అంకుశము ధరించి భస్మమును శరీర మంతయు నలదుకొని యమృత దానము చేయుచు పరమ శివుడు యిందు గలడనియు, యోగి యోగ ప్రభావముతో నీ చక్రములను చక్రకర్ణియందు, దళము లందు గల వివిధ దేవతా మూర్తులను దర్శించి పరమానంద మందు చుండును.

6) ఆజ్ఞా చక్రము :

ఈ చక్రము కనుబొమల మధ్య నుండును. చిత్ర విచిత్రముగా నుండి శ్వేత కాంతులు చిమ్ముచు రెండు రేకులతో నీ చక్ర ముండునందురు. ఈ చక్ర దళముల మధ్యను హాకినీ శక్తి యున్నది. దాని మీద త్రికోణ రూపముతో మధ్యను అంతరాత్మ ప్రణవ స్వరూపముగా నుండి జ్యోతి వలె నుండు దీపమై వెల్గుచుండును. దాని మీద మనస్సు సూక్ష్మ రూపముతో నుండును. దాని పైన చంద్రమండల మున్నది. అందు మహాశక్తి సం

పన్నమగు హంస యనబడు పరమశివ స్వరూప మున్నది. ఆ పైన కార ణము, అవాంతర దేహములు దళములై యా స్థానములో నున్న వందురు. సుషమ్నా నాడి మార్గ మనగా ప్రాణశక్తి సంచరించుటకు నడులేని రాచ బాట యందురు. ఆ మార్గములో పోవుచున్నచో భయము సందేహము లేని బలముతో యోగి సాగును. ఆ నాడిని బ్రహ్మనాడి యందురు. అనగా బ్రహ్మ దర్శనమునకు పోవు దారి యందురు. ఇవి యన్నియు సుషుమ్నా నాడిలోనికి కుండలిని ప్రవేశపెట్టు సాధనములుగా ముద్రలతో సహా చెప్ప బడినది.

అటువంటి కష్ట సాధ్యమగు కుండలినీ చలనమును యోగి పురా కృత పుణ్యము బయటపడును. ముద్రలు కూడా పది రకము లుండి యీ యోగి కృతకృత్యు డగుటకు తోడ్పడును. ఇట్లు బ్రహ్మనాడీ సంచా రము ప్రాప్తించిన వారికి యనగా యందు నిరంతరము నిలచువారికి విచిత్ర మైన శక్తులు వారంతట నవి ప్రాప్తించు నను విషయములు యిదివరలోనే మన మనుకొన్నది గదా ! ఆ శక్తు లెవ్వియో, ఎట్లు సంప్రాప్తించునో మన మెరుగవలయును. అవి ఎనిమిది రకములుగా నుండునని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణ యించిరి. వాటి వివరము యీ క్రింద విధముగా నుండును. వాటినే అష్టై శ్వర్యము లనియు, అష్టశక్తు లనియు అందురు.

ఐశ్వర్య మనగా నీశ్వర సంబంధమని యర్థము. ఈ శక్తులు యీశ్వర బలమును తెలియజెప్పును. అనగా ప్రకృతి నతిక్రమించి తాను బ్రహ్మ బలము సంపాదించి యీ శరీర వాసనలు పోగొట్టుకొని సమస్త ప్రపంచమునందు తాను యథేచ్ఛా గమనాది బలములతో నుండి తిరుగ గలడు.

అష్టవిధ శక్తులు

1) అణిమ 2) మహిమ 3) గరిమ 4) లఘిమ 5) ప్రాప్తి 6) ప్రాకామ్యము 7) ఈశత్వము 8) వశత్వము యను పేర్లతో వ్యవహరించబడుచుండును.

అణిమ శక్తి :

శరీరమును సంకల్ప మాత్రమున బహు సూక్ష్మముగా నొనరించి ప్రపంచమున సంచరించగల శక్తిని అణిమ శక్తి యందురు.

మహిమ శక్తి :

ప్రకృతి యనగా లోకములందు శరీరములు ధరించి జనన మరణము లందుచు లోకములలో ధన, దారిద్ర్య, సుఖ దుఃఖాదులు పొందుచు సంచరించు విధానము నతిక్రమించి చావు పుట్టుకలు లేకుండా వాతావరణములకు లొంగకుండా తాను తలచుకొన్న మాత్రమున పెద్ద పెద్ద రూపము లందుట యందు తన్ను తాను యెరిగి సంచరించుటాదిగా గల శక్తిని మహిమ యని యందురు.

గరిమ శక్తి :

ఇది విచిత్ర మగు శక్తి. గడ్డిపరక చిన్న గాలికి యెగిరిపోవును. అట్టి తేలిక వస్తువు స్వరూపమంది యెటువంటి పెనుగాలులు వీచినను కదల కుండ నుండజేయుట, ఒక చిన్న పుల్లతో సముద్రమున తిరుగు యోడను నొక్కిపట్టి కదలనీయకుండుట మొదలుగా గల వెన్నో తేలిక గల వస్తువులచే మహా భార మగువాటి నడిగించుట, ఐయిుంచుట, త్రిప్పికొట్టుట మొదలగు కార్యములు నిర్వహించు మహాశక్తిని గరిమ యని యందురు.

లఘిమ శక్తి :

మహా భారము గల వస్తువులను అనగా పర్వతములు, సముద్రములు, అగ్నిగుండములు, ఆకాశ గమనము మొదలగు నసాధ్యమగు కార్యములు నిర్వహించుట, పర్వతమును సముద్రమున వైచి మునగనీయకుండ నుంచుట, సముద్రము మీద కాలి నడకన పోవుట, ఆకాశ వీధిలో అలుపు సొలుపు లేకుండా సంకల్ప మాత్రమున మహాంతరాళము సంచరించుట, దావానలము గాని, పిడుగుల వర్షమాది యగ్నిజ్వాలల మధ్యను వాటి వలన ప్రమాద రహితముగా తేలిపోవుటాదిగా గల మహిమలను లఘిమ యని యందురు.

ప్రాప్తి శక్తి :

లఘిమ తరువాత వచ్చునది ప్రాప్తి శక్తి. ప్రాప్తి శక్తి యనగా నిట్లుండును. తాను మనస్సులో తలచిన యసాధ్య వస్తువులను, స్థానములను పొందుట, తానక్కడే యుండి వివిధాకృతుల యందుండుట, నూతన స్థానములు నిర్మించుట యివి యన్నియు ప్రాప్తి శక్తులు. ఈ శక్తి యున్నవారు దూరముగా నున్నవాటిని, ఎవరి కందరానివి పొందుట మొదలగు వాటినిగా నెరుగవలయును.

ప్రాకామ్య శక్తి :

తానున్న స్థానమునకు బహు దూరముగా నుండునవి. స్వర్గాది లోక వాసులతో సల్లాపములు, భోగములు, సమస్త సౌఖ్యములు, తలచినంత మాత్రముననే రంభాదులు, స్వర్గము, గంధర్వ గానము యితర లోక దర్శనము గల్గించును.

ఈశత్వ శక్తి :

ప్రాకామ్య శక్తి తరువాత వచ్చునది ఈశత్వ శక్తి. ఈశత్వ శక్తులు రాను రాను హెచ్చు బల ప్రదర్శనము చేయునవిగా నుండును. ఈ శక్తి గల వారు ఇతరుల కగుపించకుండా సంచరించగలరు. ఇతరులను వారు చూచుట, వారి చర్యలు గమనించుట, లోకము లన్నిటిలోన రహస్య విధానమున సంచరించుట, క్రొత్త వస్తువులను సృష్టించుట, వాటిని ఇతరు లెరుగని విధానముగా నుంచి లోకము వారల కందించి యనుభవింపజేయుట, వాటిని యదృశ్యముగా నుండి రక్షించుట మొదలగు నసాధ్య కార్యములను అనగా ఈశ్వర బలముతో చేయదగిన కార్యములు నిర్వహించుటాది కార్యములు, సృష్టి, స్థితి లయములు గావించు బలము గాంచు శక్తిని ఈశత్వ శక్తి యని యందురు.

వశిత్వ శక్తి :

ఇది పైన చెప్పబడిన మహాశక్తులలో గొప్పశక్తియని చెప్పవచ్చును. తాను సర్వాధికారమునంది, యందినట్లు తెలియనీయరాకుండా నడపుట, యితరు లగుపింపకుండా సంచరించుట, ఆ పనులను యెట్టి యడ్డంకులు లేకుండా నిర్వహించుట, సమస్తము తన చేతులలోనుంచుకొని తానెవరో యెరుగరాకుండా వ్యవహరించుచు ప్రభుత్వము సాగించగల్గుట, లోకము లన్నిటిలో తన మహిమను గనబరచుచు తానెవరో లోకమునకు గానరాకుండా నుండగల యోగబలమును యీశత్వ శక్తియని యందురు. మహాతపస్సంపన్నులగు వారికిగాని యివి సాధ్యపడవు.

ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహారమనగా యిది విచిత్రమగు యనుభూతి. అదెట్లు సాధ్యమగును? అను ప్రశ్నకు సమాధానముగా యిట్లు వివరించబడుచున్నది. యోగసాధకుడు తన తర్జనీ వ్రేలును (చూపుడువ్రేలును) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను రెండుచెవులలో నుంచుకొన్నప్పుడు యే ధ్వని వినిపించునో యా ధ్వనిని తాను ధారణగావించుచు మనస్సును నిలుపుకొను శక్తిని ప్రత్యాహారమని యందురు. దీనిని వేదనమని యందురు. ఇట్టి వేదన సంబంధమగు నాదములను తరచు విని నభ్యాసముచేయు సాధకుడు యోగిగా మారగలడందురు. అందులకే శివపురాణ మందు యీ సాధననిట్లు సాధించమని చెప్పబడినది.

యోగాభ్యాసమెరుగనివారైనను, స్త్రీలైనను, పురుషులైనను వారు ప్రతిదినము యిట్లాచరించవలయును. రాత్రి పరుండబోవుటకు ముందు చక్కగా ప్రక్క పరచుకొని ఆసనశుద్ధిగా గూర్చుండి తూర్పు ముఖముగాని యుత్తరముఖముగాని పెట్టుకొని కర్ణరంధ్రములు చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసికొని యందుండి వచ్చు నాదము నాలకించుచు నలుబది ఐదు నిమిషములు సాధన ప్రతిదినము చేయుట ముఖ్యము. అట్లాచరించుచు నభ్యాసమున నిల్చినవారు సిద్ధులు పొందగలరని చెప్పబడినది

ఇట్లా నాదము వినుచు నభ్యాసము చేయుచున్నచో వాయునిగ్రహము వచ్చును. ఇదివరలో చెప్పబడిన అనాహతచక్రము నుండి వచ్చు నాదములు వినగల్గును. అట్టి నాదములు వినుచు క్రమముగా నాదములు దాటిన సుఖమగు స్థితిని పొందగలడు. ఇది ప్రత్యాహారమను యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియయని చెప్పబడియున్నది.

నాదభేదములు

ప్రత్యాహారమునందు తాను వినుచున్న నాదమునందు బుద్ధిని నిల్పి యానాదమును విడువకుండా వినుట సాధనమగును. ఇట్లు సాధకుడు సాధన చేయుచుండిన కాలమందు క్రమముగా కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించుకాలమందు ప్రవేశించి, సాగిన కొంతకాలమువరకు పెక్కు రకము లుగా వినిపించుచుండును. ఆ నాదముల యందు సుషుమ్నారంధ్రము నందు వాయువు ప్రవేశించునప్పుడు పెద్ద పెద్ద సముద్ర తరంగముల మ్రోతవలె వినిపించును. క్రమముగా వినుచున్నచో మేఘములు యురిమి నట్లు యురుముచుండును. తరువాత భేరీలు మ్రోగించిన మ్రోతలవలె విన్పిం చును. క్రమముగా నాదముల ధ్వని సన్నగిల్లిపోవును.

పిమ్మట మృదంగములు (మద్దెలలు) వాయించునట్లు భయంకర శబ్దములు తగ్గి సౌమ్య శబ్దములు వినిపించసాగును. శంఖములూదినట్లు ఘంటానాదములు, పెండ్లి బాకావూదినట్లు కాహళనాదము, వేణుగానము చేయు నట్లు వేణునాదము, వీణ వాయించునట్లు వీణానాదము, తుమ్మెద మ్రోతవలె భ్రమరనాదము శరీరములో మధ్యప్రదేశమునుండి శ్రవణములకు వినిపించు చుండును. ఇది వాయువు బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించినపుడు కొంతవరకు కుండలినీ ప్రదేశముపై సాగుచున్నప్పుడు వినిపించును.

భయంకర నాదములు వినుచున్న తక్కువ ధ్వని చేయు సన్నని నాదములు వినుటయందు బుద్ధి నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము యేకాగ్రత చక్కగా నలవడును. ఈ స్వల్ప నాదశ్రవణములో బుద్ధి చక్కని కుదురు గల్గి గమ్యము జేరగల్గు శక్తి పెంపొందును. ప్రత్యాహారములో నాదములు వినుచు స్వల్ప ధ్వనులు చేయువాటి యందు మనస్సు నిల్పవలయును, కుండలినీ చలనము జరిగినను యెదిమరల వెనుకకు వచ్చునపుడు బుద్ధి యా

నాదములందు లగ్నించి యుంచుటనే ఒకొక్కసారి లోక వ్యవహారములందు ప్రవేశించినను యోగవిధుడు దానిగుణమును పట్టించుకొనక తన విధానము లోనే నిల్పుకొనజూచుట ముఖ్యధర్మము. వాటికన్న పీటియందా బుద్ధి నిల్పి ముందునకు సాగిపోవుచు గమ్యస్థానము జేరుకొనును. ఈ ప్రత్యాహారములో కొన్ని కొన్ని విధములున్నవి.

శరీరములోనున్న యింద్రియములు లోక వ్యవహారములకు లాగ నీయకుండా నిలుపుకొనే శక్తి యొక రకము.

సమస్త ప్రపంచమందలి జీవరాసులలో చైతన్యమును గురించి వాటిని త్రిప్పుచు శరీరములు వదులు కాలమునందు తానందుండి పోవు ప్రాణ శక్తిని పరమేశ్వర శక్తిగా ప్రత్యాహారము చేయుట యొక రకము పాదములు మొదలు శిరస్సువరకు తా నుపాసించు దేవతాస్వరూపమును నిల్పి దానియందు ధ్యానముంచి నిగ్రహముగా నుండు టింకొక రకము.

శరీర పోషణమునకై వలయు సమస్త సదుపాయములు యేవియు చేయక త్యజీకరించుచు ప్రాప్తించినదానిని ప్రాణరక్షణార్థము స్వీకరించుచు నిగ్రహముగా మనస్సులో దేవతా రూపము ధ్యానించుట యింకొక రకమగు ప్రత్యాహారము.

శరీరము ద్వారా చేయు సమస్త కర్మలు వాటి ఫలితము లీశ్వరార్పణము గావించుచు నా జీవాంతము నిగ్రహముగా నుండుట యింకొక రకమగు ప్రత్యాహారమగును. తాను చేయు కర్మలను బ్రహ్మార్పణముగా బ్రహ్మ కర్మలాగా భావించుటయు, వాయువు నిరోధమును కంఠమునుండి గుదస్థానముపరకు గావించుటయు ప్రత్యాహారమందురు. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శరీర భాగములన్నియు వ్యాపించునట్లు చేయుటయు ప్రత్యాహారమని యోగశాస్త్ర విధులందురు. కోరికలను త్యజించుటయు కూడా యిందులోనికి వచ్చును. బుద్ధిని సుఖదుఃఖములవైపు మళ్ళించకుండా

వాటికి లొంగకుండా వర్తించుచుండుట ప్రశస్తము. ఇందులో కొన్నిగాని యన్నియుగాని యనుసరించుచు నిల్చుట అష్టాంగములలో ముఖ్యముగా నెంచబడినది. యోగాభ్యాసపరుడు తన సాధనలో ఒక రకమగు గమ్యము జేరినట్లు క్రింద విషయము వలన నెఱుగదగును.

ఎప్పుడు శరీరములోని నాదములు స్ఫుటముగా వినుటకు తగిన సామర్థ్యము వచ్చునో యప్పుడు సాధకుడు తానున్న స్థితికన్న నున్నత స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియనగును. నాదములు సుఖముగా వినుచు వాటివలన పొందు సంతోషమును గ్రహించుట యోగికి యోగబలము పెరుగుటగా తెలియవచ్చును. ఈ నాదములు వినుటతో బ్రహ్మానందము పొందుచు, నేత్రములకు రెప్పపాటు లేకుండా దృష్టి నిలచియుండును. నాదములలో ప్రశస్తమగు నాదము ఘంటానాదము. ఈ నాదములోని ఘనత్వము వర్ణింప శక్యముగాదు.

ఎంతో శ్రమపడినగాని మనస్సును చలన రహితముగా నుంచినగాని యీ నాదము వినిపింపదు. ఈ నాదము విన్నవారు దేవతారూపమును పొందగలరనికొందురు, దేవతాశక్తులన్నియు నా నాదములో నున్నవన్నియు, యది వినినవాడు శరీరభ్రాంతినిగాని జీవభ్రాంతి, ప్రాణశక్తి భ్రాంతి గాని యుండదని పెద్దలు యిదివరలో నిశ్చయపరచియున్నారు.

ధ్యానము - దాని విశేషము

ధ్యానమును గురించి వివరముగా మన మెఱుగవలయును. ఇదివరలోని యభ్యాసములకు పైమెట్టు ధ్యానము. అవి యన్నియు సాధనలతో స్వాధీనపరచుకొనుటకు సారము ధ్యానములోను ధారణములోను యున్నది. మనస్సు శరీరమందు విచిత్రముగా నడచుచుండును. శరీరమునకు మనస్సునకు నొక యనుబంధమును పరమేశుడు గల్పించియున్నాడు. మనస్సు

శరీరమునందున్న యింద్రియముల ద్వారా లోకవాంఛలను వాంఛించు చుండును. మనస్సునకు లోకములోని వ్యవహారములకు మధ్య తులా దండమువలె శరీరము పనిచేయు చుండును. నౌకరుకు యజమాని ఎంత ప్రోత్సాహమిచ్చి యితర విషయములందు దింపునట్లు, మనస్సును తనద్వారా లోక వ్యవహారములం దాసక్తి గల్గించుచుండును.

ప్రపంచములో యీశ్వరసృష్టిలోని మహాద్భుత రహస్యము యిందులో యున్నవి. శరీరము రక్తమాంస మేదోస్థి పూరితమగు యొక గూడు, ఈ గూటిలో నొక గొప్ప శక్తిగల యొక తేజము ప్రవేశించి ఈ చైతన్యరహితమగు గుల్లను లేవదీసి త్రిప్పుచున్నది. ఆ గుల్లలో మహా తేజోంశము ప్రవేశించి దాని వాసనలను క్రమముగా తాను స్వాధీనమగు చున్నది.

దాని వాసన యనగా యది ప్రేరేపించిన లోక సంబంధమగు వాంచలను తాను శరీరము ద్వారా యనుభవించదలచి తన వ్యవహారము దూరముగా నుంచి యా గుల్ల కంటిన యితరమగు గుల్లలతో ననుబంధ, యనురాగ, శత్రుమిత్రా త్వాదుల పొందుచు తన విషయము దూరముగా నుంచి యిందులో జేరియుండుటయే మాయని మోహభ్రాంతియని యందురు. ఈ భ్రాంతి శరీరము తన యింద్రియముల ద్వారా మనస్సునకు గల్గించు చున్నది. ముత్యపు చిప్పపై నున్న కాంతిని చూచి యది వెండి వస్తువుగా భావించుట భ్రాంతి గదా! మనస్సు ఈ శరీరము ద్వారా గొప్ప మలుపు తిరిగి భ్రాంతిలోబడి గిరగిర తిరుగుచున్నది. అది యెట్లు తిరుగుచున్నదనగా తన్ను తానెరుగక తాను చూచినది గొప్పదనియు, అది యితరుల కందరానిదనియు, దాని నందుకొని యనుభవించవలయు ననియు తలచి తాను వాంచించినయవిగూడ గుల్లలను విషయ పరిజ్ఞానము పాతగా నందులో చిక్కుకొని పునఃపునః దానియందు తాను శరీరేంద్రియ

ముల ద్వారా మమకారాహంకారము లుంచుకొని గుణములకు దాసత్వము చేయుచున్నది.

అనగా ఈ శరీరముల యందు మమకారముతో బాంధవ్యము సృష్టించుకొని, జననీజనకులనియు, భార్యాపుత్రాదులనియు, తన రక్తబంధు లనియు తనకు హితవులేనివారు శత్రువులనియు భావించుచు గుణములకు స్వాధీనమగుచున్నది. ఈ గుణములే శరీరముమీద యింద్రియాదులకు ప్రోత్సాహకారకములై లోకములందు జీవులను పరిభ్రమింపజేయుచున్నది. గుణములు మూడు సాత్విక, రాజస, తామసములు. శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సాహించిన విషయములందు ప్రతిబింబించి తగులాటము పెట్టు చున్నవి.

ఈ తగూలాటములో మనస్సు నానావిధముల గంతులు వేయుచు తన్నుతాను మరచి మోహగుణ పరవశత్వమున తాను ధరించిన శరీరమును యథార్థవస్తువుగాని నిత్యమగు దానినిగా భావించి దాని యనుభవములు వాంఛించి చివరకవి స్థిరము గూర్చ జాలకపోవుటచే కాలపక్వముతో నీ శరీరమును విడచి తన దారిని తాను పోవుచు తాను శరీరము ద్వారా పొందిన కర్మఫలితమును గొనిపోయి దాని ఫలము యే శిక్షల ద్వారానో యనుభవించును. తనకు శుద్ధత్వము లేని కారణమున శుద్ధిగాంచుట కుపకరణముగా శరీరము గావలయును. గాన మరల శరీరము ధరించి శుభకర్మలనో యశుభకర్మలనో జేయుచు "పునరపి జననమ్ పునరపి మరణమ్" యనునట్లు తిరుగుటచే గిరగిర తిరుచుచున్నదను చున్నాము. ఇవి యన్నియు జగమెరిగిన సత్యవిషయములైనను గుణప్రోత్సాహ ముతో మమకారా హంకార వికారాదులు పొందుచున్న దను రహస్యమగు సత్యవిషయము. ఇది ఈశ్వరకల్పిత మగు లోక నాటకము.

(10)

ఇందులో నందరు హృత్రధారులే ! సూత్రధారిమాత్ర మా భగవంతుడుగా నెరుగదగును. అయితే యిట్లు సమస్తము జరుగుచుండ దేనిని నిగ్రహించుటకు సాధ్యపడని దానిని గురించి యిన్ని తర్జన భర్జనలెందుకనుకొని సందేహింప వచ్చును. అందరు యిందు లోబడియుందురనుకొనుట పొరపాటు. కొందరు వివేకవంతులు ముళ్ళబాటను వదలి రాజమార్గములో సంచరించి తమ్ముతా మెరిగి వారు చేరవలసిన స్థానమునకే చేరగలరు. ఆ చేరు మార్గమునే యోగమార్గమని నిశ్చయించిరి. ఈ మార్గములో ప్రవేశించిన వారికి చీకట్లుతొలగి వెలుగు కన్పించును. అనగా తానెవరో ? తాను యిందులో నెట్లున్నాడో, తాను జేరవలసిన స్థానమేదో ? గుర్తించుటకు యీ శరీరములోనే భగవంతుడు కూర్చియుంచినాడు.

ఏ శరీరములోని యింద్రియములు యీ లోక వాంఛలకు ప్రేరేపించుచున్నవో ! యే జగత్పతి తన్ను యీ గుహలో నిలిపి తన మహిమ తెలియకాటుచున్నాడో యీ శరీరమును యందుండు యింద్రియములకు దూరముగా నుండి తత్స్థితిని తాను పొందుటకు తాహతు సంపాదించుటకు యీ పనిముట్టు ద్వారా యత్నించుటయే అష్టాంగ యోగమునందలి ముఖ్యసారము. ఇట్టి తన స్థితిని తాను యెరుగుటకు శరీరమును సుస్థిరముగా నుంచుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, యమనియమములు, ప్రత్యాహారము చెప్పబడినవి గదా ! ఇప్పుడా మార్గములో నిలిచి తన్ను యీ వ్యవహారములలోనికి దింపి నీ యీ శరీరమును, దాని యింద్రియములను పనిచేయనీయకుండా కట్టుబాటు చేయుటయో ! తాను వాటికి లొంగకుండా నిగ్రహము సాధించుటయో యిందుండు ప్రాణశక్తి చేయవలసియున్నది. అందుచే యింద్రియ నిగ్రహమని యనుచున్నారు. అనగా యింద్రియములు చేయమన్న పనులు చేయకుండా యీ శరీరము ద్వారా తన్ను తానెరుగు యత్నములో నుండుటయే యీ సాధనము.

అట్లు తా నుండుట కనువగు సాధనమును చూచుకొని యింద్రియాదుల

వ్యవహారములను ప్రకారణంతువులను మచ్చిక చేసికొనునట్లు దుష్టవృ వాటి ధోరణి మార్చుటయే ధ్యానమనబడుచున్నది. ధ్యాన మనగానేమి ? యది తా నాచరణములో పెట్టుటెట్లు ? దాని వలన గల్గు లాభము లేవి ? యను ప్రశ్నలుద్భవించును. వాటికి సమాధానము యిట్లు గ్రహించ వలయును. ధ్యానమనగా శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సాహించు విషయము లను పట్టించుకొనక మీరు మౌనముగా నుండుడు నా పనిని నేను చేసికొను చున్నాను, మీరు నాతో సహకరించుట తప్పనను మీ యదుపులో నుంచ యత్నించక దనుట !

నేను నాకార్యార్థము మిమ్ము చేరదీసినాను. మీరు నా సమ్మతిని గ్రహించి యల్లరిలేకుండా నిర్మలముగా నుండుడు. అణగియుండుడనియద మాయించి తాను స్వతంత్రము బూని తనస్థితి నెరుగుటకు ధ్యానము గావించవలయును. ఆ ధ్యానముతో తన యుపాసనా దేవతానుగ్రహము గల్గును. ధ్యానములో కొన్ని విధములున్నవి. తాను పరమేశ్వరుని తేజముననియు, తా నాతని ప్రతినిధిని గాని యెండుకాదని భావించి ధ్యానించు టొకరకము. ఇంకొక రకములో తాను బ్రహ్మమనియు శరీరము వేరు తాను వేరనియు, శరీరములో కొంతకాలము నివసించి పోదునుగాని నేను రక్తమాంసాదులతో నిండిన శరీరమును గాదనియు తన్ను శస్త్రాస్త్ర ములు నరుకలేవనియు, జలము తన్ను ముంచజాలదనియు, దహనుడు తన్ను దహింపజాలడనియు, గగనముగాని, భూమిగాని తన్ను స్వాధీన పరచుకోజాలవనియు నెరిగి పరమాత్ముని ధ్యానించుట—మరొక రీతిలో తాను బ్రహ్మరూపుడననియు, తన్ను తాను అద్దములో ప్రతిబింబమును చూచుకొనునట్లు ప్రతి శరీరమునందు దర్శించు చున్నాననియు, అందులో చాలనశక్తి ప్రాణశక్తిగా నున్నబలము తనదే మరొకటి లేదనియు, యితర ములగు భావముతో దృశ్య మానమగు యీ సృష్టియంతయు మాయా తముగా నెరిగి తన్ను తాను దర్శించి యానందించు టొకరకమగు ధ్యాన

మందురు. ఈ ధ్యానములో రెండు రకములున్నవి. సగుణ ధ్యానము, నిర్గుణధ్యానము యనబడు విధానము లున్నవి.

సగుణ ధ్యానము :

సగుణధ్యానమనగా తానొకరూపమును కల్పించుకొని యారూపమును విడువకుండా తనలో దర్శించుచు తదేక నిష్ఠతో నుండి ధ్యానించుటను సగుణధ్యానము అందురు. దానివలన లాభములనేకములు గలవు. మేడయెక్క దలచినవాడు మెట్లు పట్టుకొని యొక దాని వెనుక నింకొకటి యెక్కినట్లు తన భావములో నణగియున్న లక్షణము లొక్కొక్కటియే క్రమముగా నశింపుజేయుటకు సాధనమై సగుణధ్యానము చక్కగా నుపయోగించును. ఇంక రెండవ రకమగు ధ్యానము నిర్గుణధ్యానము. ఈ నిర్గుణధ్యానము గావించదలచు యోగివర్యుడు సగుణమును చక్కగానలవర్చుకొని నిర్గుణములో ప్రవేశించదగును. యోగవంతుడగు వానికి సగుణముతో సంబంధము లేకుండా నిర్గుణ ధ్యానములలో నిల్వగలడు. నిర్గుణ ధ్యానమనగా నెట్లుండును ? దాని నాచరించుటెట్లను ప్రశ్నలు రావచ్చును. నిర్గుణ మనగా నాకారమును ధ్యానించక మనస్సును యేకాగ్రముగా నిల్పుకొని బ్రహ్మ తేజోదర్శనము గావించుచుండుట యనబడును. బ్రహ్మతేజము నిర్గుణ ధ్యానములో గనబడునా ? యను సందియము రావచ్చును. ఈ సమస్య చక్కగా యోగశాస్త్రవేత్తలు తీర్చియున్నారు.

నిర్గుణ ధ్యానమనగా తాను చిత్రించుకొన్న స్వరూపమును ధ్యానించు కొనక తాను యోగావస్థలో నున్నపుడు తనకు వినిపించు నాదములను యితరమగు యోచనలు లేకుండా నాలకించుచు మనస్సుని లగ్నము గావించుకొని శరీరమును తొడుగుగా భావించి తన్ను వేరు చేసికొని యోగములోనుండి ధ్యానించుమార్గము నిర్గుణ ధ్యానమార్గము. ఈ మార్గ ములో మునీంద్రులు పెక్కుమంది నిలబడి మహాశక్తిసంపన్నులై ప్రాకామ్య, యీశిత్వాది శక్తులు ప్రదర్శనము చేసినట్లు గ్రంథములలోనున్నవి.

నిర్గుణ ధ్యానములో నున్నవేళ కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడీ సంచారము గావించుచుండ యందుండి దశ విధముల నాధములు భయంకర ధ్వనులు గలవి కొన్ని పుట్టినవి వినుచుండును. మృదంగనాదము, వేణు నాదము, వీణానాదమువంటి సుస్నితమగు నాదములను బహ్మాశ్రద్ధతో మనస్సును చలింపనీయకుండా వినుచు యందుండు ధ్యానము నిర్గుణ ధ్యాన మందురు.

ధారణము

ఇది యోగాంగములలో యేడవది యగును. ధ్యానమును సగుణ, నిర్గుణములుగా చెప్పుకొన్నట్లు ధారణముకూడ విచిత్రముగా నుండును. ధారణమనగా నిలిపియుంచుట యని యర్థము. దేనిని నిల్పి యుంచవలయును. ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు నిర్గుణధ్యానములో వినుచున్న నాదములను వాటి బంధనముచే కట్టివేసి చిత్తమును నిల్పియుంచుట ధారణమనబడు చున్నది. త్రాటితో జంతువునుగాని పక్షినిగాని కట్టివేసి కదలనీయకుండా శిక్షణలో పెట్టినట్లు మనస్సును నిర్గుణ ధ్యానములోనుంచి యా నాదములను వినుచుంతు యేకాగ్రతను చెదరనీయకుండా నిల్పుట ధారణమని పిలువబడును. ఇది యోగమతము.

ఇంక యింద్రియ వ్యాపారమున్నదే దాని సరికట్టు పనిసే ధ్యాన ధారణములందు జరుగు మార్పుగా తెలియపలయును. మనస్సు ద్వారా చేయు యోగసంబంధమగు కర్మలు యోగకర్మలు. శరీరము ద్వారా చేయు 'కర్మలు' మూడురకములు. పుణ్యకర్మలు, పుణ్యపాప సంబంధించిన కర్మలు, పాపకర్మలు అని చెప్పబడుచున్నవి. పుణ్యకర్మలు శరీరము ద్వారా చేసినవారలు దేవలోకవాసము, పరలోక సుఖములు, ప్రశాంతస్థితులు గల్గి సుఖముగా నుండును. పాపపుణ్య మిశ్రములగు

కర్మలు చేసిన వారికి మానవజన్మగాక మృగములుగానో, పక్షులుగానో, యేవో జన్మలు పొందుదురు.

క్రూరమగు పాపకర్మ లాచరించిన వారికి జనులకు నపకారము గావించు క్రూరజీవ జన్మలందు భయంకర వర్తనములు గావించుచు విషాదమరణములు పొందుచుందురు. ఇంక చెప్పదగినది మిశ్రమ కర్మ, మిశ్రమ, మధ్య, సామాన్య కర్మల ఫలితము లిట్లుండును. పుణ్యకర్మ తెలిసిన పిదప మిశ్రమ కర్మ విశేష మెరుగవలయును. మిశ్రమకర్మ యనగా మంచియెక్కువ చెడ్డతక్కువ గల కర్మ ఫలితము. ఈ ఫలితములో మంచి కర్మ ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేయబడిన దాని పుణ్యఫలము నిర్మలజ్ఞానము, శాంతము గల మనస్సు, నిత్యము, అనిత్యమును గురించి యోచించు విజ్ఞానము, యిహపరములకు సరిపడ కార్యాలోచనము తాను చేయు కర్మ ఫలితమందు కాంక్షలేకుండుట, మోక్షము కావలయునను వాంఛయు గల్పించును. మధ్యమ కర్మల ఫలితముగా తన యాశ్రమమునకు తగిన శరీరాదులు పొంది పరమానందముగా నుండగల్గుదురు. సామాన్య కర్మలాచరించువారు బోయలు, కోయజాతి తస్కర వృత్తిగల వంశములలో జన్మించి యా యా ఫలితములను అనుభవింతురని కర్మఫలవిజ్ఞానులు వివరించిరి.

పుణ్యకార్యములు చేయుమని చెప్పబడు కార్యములేవి చేయవలయును అను విషయమునను పెద్దలు యిట్లు వ్యాఖ్యానించిరి. యుక్తమగు కర్మలు అనగా యే పనులు చేసినవారు గొప్పస్థితికి వత్తురో ప్రజలచేతను సమస్త భూతహితముగను మెప్పుపొంది సంతోషించదగిన కార్యములు గావించుట పుణ్యకార్యము లందురు.

అదిగాక తన విధియుతమగు పనులు విడువకుండా తన జీవిత పర్యంతము గావించుటయు, అన్ని పనులకన్న పరలోక సుఖములు పొందుట కనువగు వేదవిహిత సత్కర్మాచరణము గావించుటింకొకటి.

ఇతరులు బాధలలో నుండగా వారి కష్టములు గుర్తించి వారి యాపదలలో నడ్డుపడి చేతనైనంత సాయము ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయుట ముఖ్యధర్మము. ఇంకను యాత్మారాధనము, తపము, జపము, దివ్యగ్రంథ పఠనము, సద్గోష్ఠి, సజ్జనులతో సహవాసము మొదలగు పుణ్య కార్యములాచరించుటాది పుణ్యములు చేయదగును. జ్ఞానము లేకుండా పుణ్య కార్యములుగా నెన్నదగియున్నది. జ్ఞానమనగా కాల విశేషమందు యిమిడి యున్నది. జ్ఞానమనగా తెలిసికొనుట యని యర్థము. ఏమి తెలిసికొనుట యనగా తానెవరు? తాను చేయవలసిన పనియేమి? యీ శరీరమును గురించి యేమి తెలియవలయును? ముందు జాగ్రత్త యెట్లు పడవలయును ? యను విషయములు తెలిసి వర్తించుట జ్ఞానమందురు. ఈ శరీరములో నొక తేజస్స్వరూపమగు నొక ప్రాణశక్తి యున్నదనియు, అది యీ శరీరమును నడుపుచున్నదనియు ముందెరుగవలయును. అయితే యీ శరీరమునకు యా ప్రాణశక్తికి సంబంధము చర్చించవలయును. ఆ ప్రాణశక్తి యిది వరలో కొన్ని శరీరములు నడిపి యా కర్మ విశేషముతో యీ శరీరము పొంది యున్నానని తెలివిగల్గి యుండును.

అట్టి తెలివితో శరీరములోని యింద్రియములు (అవయవములు) లోనున్న ప్రాణశక్తిని సమీపించి లోకవ్యవహారములను దర్శింపజేయును. అట్లు దర్శింప జేసి యీ లోక వ్యవహారములందు దానిని దింపజూచును. అప్పుడు తనకు, శరీరావయవములకు సంబంధము లేదనియు వాటిని తాను తన శిక్షణలో నుంచుకోవలయుననియు వాటి నడుపుజేసి నిగ్రహము సాధించవలయునని భావన చేయును. ఆ భావనతో లోక వ్యవహారము లందు తనకు యెక్కువ సంబంధము పెట్టుకొనకుండును.

అట్లాలోచించి తాను నిశ్చలత్వము సాధించజూచును. అప్పుడు మనస్సును మార్చుకొని శరీర కామ్యములను పొందనీయకుండా భక్తి, జ్ఞాన,

వైరాగ్యములు తనలో నెలుకజేసుకొని ఈశ్వరుని జేరు సిద్ధమార్గములో నడచుట కారంభించి యందు సాఫల్యము పొందుట జ్ఞానము గలవాని ఫలితము.

త్రికరణములు - వాటి బలము

త్రికరణములనగా మనస్సు, వాక్కు, కాయము యీ మూటివలన జరుగుపనులు త్రికరణముల కార్యములు. మనస్సుచేత చేయు యోచనలు మాటలు చేయు ప్రోత్సాహము, శరీరములతో చేయు పనులు యివి శరీర ధారి చేయు త్రికరణకార్యములని పెద్దలందురు. బుద్ధిమంతులగు వారు మనస్సులో పరోపకారముగాని, పరద్రోహముగాని, పరవస్తుహరణము అను భవముగాని వాంఛించకుండుట మనస్సుతో చేయు సత్కార్యములు.

వాక్కు చేత చేయు మంచి పనులు, శాంతముగా బల్కుట యితరుల కాపదలయందు తోడ్పడుటకు వాక్కుచే ప్రోత్సాహమిచ్చుట, భగవన్నామ సంకీర్తనలు గావించుట, ధర్మము, భక్తి ప్రబోధించుట, పరులకు సాయ పడుట యందు వాగ్బలము చూపుట, చక్కగా జ్ఞానవైరాగ్యములు బోధిం చుట, మంచితనము ప్రవర్తించి యందరివలనను సంతోష సుఖములు పొందునట్లు చేయుట యివియన్నియు వాక్కువలన చేయు పుణ్యసాధన కార్యములు.

ఇంక మిగిలిన కాయక మగు పుణ్య సంపాదనము యిట్లుండును. తాను ధరించిన శరీరమును ఈశ్వర సేవల యందు ప్రవేశపెట్టి చేయిం చుట, ఆపదలలో నున్నవారికిని, శత్రువులచే బాధపడుచుండు నీరస శక్తి గలవారికిని తానున్నానని వచ్చి నిలచి వారి కండగా నిలబడి తోడ్పాటు ప్రదర్శించుట, అగ్ని వలన గాని, జలము వలన గాని యే యపాయము యెవరు పొందుచున్నను శరీర భయము వదలి వారిని రక్షించుటకు తన

శరీరము నుపయోగించుటాది శారీరక మగు పుణ్యకార్య సాధనము. ఇవి త్రికరణములు వాటి బలముగా నెరుగవలయును.

పాపకార్యములు - విందలు

పుణ్య పాపములు రెండిటితోను శరీర ధారణము, ఈశ్వర బలము స్వీకరింపబడినవి. ఇదివరలో త్రికరణములను గురించి నేర్చుకున్నాము. పాప విషయములు యింక నెరుగవలయును. పాప మనగా యే జీవికైనా చేయు నపకారము పాపములో నొక భాగము. అనగా కుటుంబములకుగాని, వ్యక్తులకు గాని తన వలన జరుగు నపకారము పాప మనబడును. అనగా సర్వ సమత్వము లేకుండా మనస్సులో రాజస, తామస గుణములు చోటు చేసికొని అహంకారాదుల ప్రభావముతో వారిని లోబర్చుకొనవలయునని గాని, వారిని శిక్షింపవలయునని గాని, బంధించి తన వైషమ్యము తీర్చుకొన వలయునని యోచించి చేయు కార్యము పాప కార్య మగును.

ఇంకొక రకమగు పాప మున్నది. అది వేద విహిత ధర్మములను తృణీకరించి నాస్తికత్వమో, దురభ్యాసపూర్వక వ్యతిరేకమో ప్రదర్శించుచు ప్రచారము చేయుచు తన మాటను నిలబెట్టుకొన యత్నించుటయు, అందు పక్షపాత మున్నదనియు, ఏవో తన కెరుకరాని విషయములు మాయతో కల్పింపబడినవనియు వేదములను, వేద విహితములగు కర్మలను నిందించి, అందేమియు లేదనియు, అవి పట్టి పిచ్చివారి చర్యలని, వాటి నాచరించుచు నిల్చుట కాలము వ్యయము చేసికొనుటగును గాన చేయకూడదని పలుకుచు నిల్చుట వాగ్రూప పాప మగును.

శారీరక మగు పాపము యిట్లుండును. కంటికి కనిపించని విషయము

దైవ విషయము. దానిని నమ్మరాదనియు, మన కగుపించు శరీరములు శాశ్వతము లనియు వాటి సుఖము వదలుకొని ఏకాకులుగా నుండరాదు గాన పరస్త్రీ, పరధనము కాంక్షించి తన శరీరముచే కామ సుఖములు, తస్కర వ్యాపకర్మలు చేయుట శారీరక పాప కర్మ లందురు.

వాగింద్రియము - వాటి ప్రయోజనము

శరీరములో దశ విధములగు యింద్రియములు గలవు. ఇంద్రియము లనగా శరీరమున కుండియుండి యా భాగములచే శరీర పోషణ, సౌఖ్య, ప్రకటాప్రక్రియల నుపయోగించు శరీర భాగములకు ఆ పేరు పెట్టబడినవి. వాటిలో చెవి, కన్ను, ముక్కు, నాలుక మొదలగు వాటికి ప్రశస్తము యెక్కువ యున్నది. ఈ యింద్రియములు కంఠము నుండి శిరఃపర్యంత ప్రదేశములో నిమిడి యున్నవి. ఇవి బుద్ధి ప్రధానము గల శిరస్సునకు సంబంధించిన వగుటచే వీటి వలన లోక వ్యవహారములు చక్కగా శరీరధారి సాగించగల్గుచున్నాడు. వాటి యుపయోగములు పదే పదే శరీరమునకు గల్గుచున్నవి. వాటిని గురించి మనము గుర్తించవలయును.

ప్రపంచములో మనము సంచరించుచున్నపుడు యెవరైనా మాట్లాడినను, మనము యితరులకు తగినట్లు మాట్లాడినను, ఇతరుల మనోభావములు వినుటకున్ను, ఇతర గాన కళామల రుచుల గ్రహించుటకును సర్వము శబ్ద గ్రహమున కుపయోగించునది శ్రవణేంద్రియము (చెవి). ఆ గ్రహణ శక్తి లేనివాడు చెవిటివాడని యందురు. వాడు యే శబ్దమూ గ్రహించలేడు. తరువాత నేత్రేంద్రియము (కన్ను) ప్రధానము. కన్ను లేకున్న కారడవి బ్రతుకందురు. కన్ను వలన ప్రపంచము నంతయు చూడగలుగుటయు, సంచరించుటయు, మంచి చెడ్డలు దర్శించుటయు జరుగుచున్నది. ఇది లేని వానిని గ్రుడ్డి వాడందురు.

తరువాత ముక్కు (నాసా యింద్రియము). దీని వలన శ్రుభము, అశుభ్రము, వాసనలు, సువాసన, దుర్వాసనలు లోకమునందు గ్రహించ గల్గుట తటస్థించును ఇంతకన్న ముఖ్యమగు వాయువును స్వీకరించుచు వదలుట, యోగి కుపయుక్తమగు ప్రాణాయామాదులకు పరమ ముఖ్యానిగా నాశిక (ముక్కు) ప్రశస్తి గాంచినది నాసేంద్రియము పని చేయకున్న శరీరము శవ ప్రాయమై చైతన్యరహిత మగుటచే ముఖ్యమగు వాయుధారణ ప్రాణశక్తియు దీని మూలమున నిలబడుచున్నది. ముఖ్యముగా చెప్పదగినది జిహ్వేంద్రియము (నాలుక). ఈ నాలుక రెండు గట్టుల మధ్య నున్న దాటుకర్ర వలె నుపయోగపడుచున్నది. అనగా నాలుక వలన రెండు ప్రయోజనము లున్నవి. ఒకటి యుక్తమగు పదార్థములు శరీర పోషణమున కాహారముగా లోనికి దీని ద్వారా పంపబడుచున్నవి. రెండవది నాలుక రుచి చూచి యా వస్తువు లోనికి పోవుటకు తగినచో పంపించును, తగదనినచో దానిని త్రిప్పి యావలకు నెట్టివేయుచు జీర్ణమండలమునకు సహకారిగా నుండి శరీర పోషణకు తోడ్పడుచుండును.

ఇవిగాక దీని నుండి వాక్కు (మాట) వెడలుచుండును. మాట రానివాడు మూగవాడుగా చెప్పబడుచుండును. మాటతో సమస్తము శరీర వ్యాపారము సాగుచుండును. మాట వలన పరస్పర భావము లర్థము చేసి కొనుచు కార్యములు చక్కబెట్టుచు జీవన యాత్రకు సాయపడుచుండును. వాక్కు వలన పుణ్య పాపములు, స్నేహ విరోధములు, అహంకార మమ కారములు వెల్లడి యగుచుండును. లోన గల్గిన గుణములు, సాత్విక, తామస, రాజసాదులు మాట వలన ప్రస్ఫుటముగా తెలియబడుచున్నవి. ఇది పుణ్య పాప కర్మల ప్రోత్సాహ ప్రచారములకు ప్రధాన పాత్రగా వ్యవహరించుచుండును.

ఇదివరలో వివరించినట్లు త్రికరణములలో ప్రథమ పాత్ర వాక్కు వహించుచున్నది. అందుచే వాగింద్రియమును గ్రహించి తరువాత మనస్సు

కాలసమును గురించి చెప్పుకొనుచుండును. లోకమందు భావ ప్రచురణ భక్తి, విశ్వాసములకు జీవస్థిర వలె పని చేయును. వాగింద్రియముతో వేద పారాయణము, శాస్త్రాది విద్యాభ్యాస కార్యములు, ఈశ్వర సంబంధమగు భగవద్గీత, విష్ణు, లక్ష్మి దేవ్యాదుల సహస్ర నామ పారాయణాదులు, నానా విధములగు మంత్ర జపానుష్ఠానములు, ఈశ్వర భజనలు, నామ గానాది సత్కార్మలు సాగించుటకు తోడ్పడు యున్నత స్థితిలో నున్నది వాగింద్రి యము. వాగ్బలము గల్గి వేదము నధ్యయనము చేయు యోగ్యుడు ప్రణవ మంత్రోచ్చారణ ఫలితము నందును. ఇంద్రియాదులు ఉచ్చ, మధ్య, మంద్ర స్థాయిలలో యనగా స్వర నిర్ణయ ప్రకారముగా నధ్యయనాది క్రియలు గావించినచో యీశ్వర విలాస వర్ణనాది ఫలితము, నిగ్రహ పూర్వక మంత్ర పారాయణాది ఫలితము యీ స్వర పరిపాటితో ప్రణవ గానము సాగించుకొనుచు దేహధారి ముక్తి మార్గమున ప్రవేశించి ప్రయా ణము సాగించుకొనువాడుగా తయారగుచున్నాడు.

వేద పారాయణము గావించిన వారు, గావించలేని వారు భగవద్గీతను, బ్రహ్మ సూత్రాదులను, సహస్ర నామములను వాగింద్రియ సాయముతో నడుపుచు పరమార్థమును బొందగల్గుచున్నారు. అనగా భగవద్గీతను చదు వుటచే ఇతరులు వినుటయు, వారి కందులో నుండు యీశ్వర తత్త్వము, కర్మ యోగము, భక్తి యోగము, జ్ఞాన యోగము యెవరి కేది యిష్టమైన యా బాటల ననుసరించి నడచుటకు తోడ్పాటు చేయుచున్నది. ఈ యిం ద్రియ బలము లేకున్న జీవితము ఫల శూన్యమగును.

అదిగాక వాగింద్రియము బలముతో మహామహిమలు గల్పించు మంత్రరాజములను పారాయణము, జపము గావించుచు మనోనిగ్రహము సాగించుకొనుటకు మిగుల శ్రేయూత నిచ్చినదగుచున్నది. ఇది గాక నోరార భగవన్నామములను రామ, కృష్ణ, శివ, దేవీ, లక్ష్మి, సరస్వత్యాదులు

గానము చేసి తృప్తి పొంది తరించగల్గు చున్నారు. ఈ వాగ్బలముతో యితర జీవులను బాధలలోనున్న వారలను గనిపెట్టి తాను సాయపడు టయో, యితరులను సాయపడునట్లు ప్రోత్సాహించుటయో జరుపుటకు వాక్కు ముందునకు నడిచి కార్యరంగములోనికి దింపును. ఉదాహరణకు నొకరి యిల్లు నిప్పంటుకొనెననుకొనుడు ఒకవ్యక్తి అది గమనించి తన వాక్కుతో యింటి వారిని లేపగల్గుచున్నాడు. ఎదుట వారిని యనగా నూరి వారల కా యాపద ప్రకటించి వారిని సాయపడునట్లు ప్రోత్సాహి ంచుటయు, తాను నీరు వగైరాలు తెచ్చి మంటలార్పుటకు యత్నించి యితరుల నందు నిలబెట్ట గల్గుచున్నాడు గదా ! ఇంతబలము సాయము, ప్రోత్సాహము, వాగింద్రియ బలముతోనే గదా ! వచ్చినది. అందుచే జిహ్వేంద్రియము యింతగా శరీర ధారుల యందుండి తోడ్పడి ఈశ్వరకటాక్షము సంపాదింప జేయుచున్నది.

ఇదివరలో పైన పుణ్యము సంపాదించుటకు వాగింద్రియము యెట్లు తోడ్పడుచున్నదో యదియే పాపము సంపాదించి నరకబాధల నంది, జననమరణ ప్రవాహములో దొర్లించుటకు కూడ దారి చేయుచున్నది. శరీరధారి గత జన్మవాసనల ననుసరించి పాపమును గూడ సంపాదించు కొనుచున్నాడు. ఎట్లనగా సత్తములను, స్త్రీలను, బాలురను వృథాగా నిందించుట, బాధించుట, శిక్షించుట లాది కృత్యములు జీవబాధాకరము లైనవి ఈ వాక్కు చేతనే చేయుచు దాని పాపఫలము పొందుచున్నాడని పెద్దలు చెప్పరా ?

అదిగాక మోసకారి మాటలతో ప్రజలను ద్రోహము చేయుట, యితరుల ననరానిమాటలాడుట, ఇతరులపై లేనిపోని నేరములు మోపి బాధింపజేయుట, లేని యపనిందలు తనకు లోపలగల నహంకారము కొలది సృష్టించి వెదజల్లుట, సర్వవిధములగు ద్రోహవాక్యములతో నితరులను

వంచించుట యివి వాగ్రూపదోషములు. అశక్త దుర్జనత్వ మనబడు యింకొక దుర్గుణము వాగింద్రియము ద్వారా విస్తరిల్లుచున్నది. ఒకరికి యింకొకరిపైద కోపమున్నదనుకొనుడు. తనకు కోపమున్నవారిని సమర్థతగల వానిగా నెరుగును. తనలోని కక్ష తీర్చుకొనుట వీలుపడని సామర్థ్యము గలవాడు యెదుట వాడుండగా వానిని జయించు నుపాయము, కనీసము వాని కపాయము గాని బాధలుగావచ్చు మార్గము వెదకు వానిని అశక్తదుర్జనుడని యందురు. వాడు తనలోని కోపమో, యసహనమో తీర్చుకొనుటకు వాని శత్రువుగానున్న యింకొక బలవంతునితో సహవాసము చేయును. వాడట్లు చేసి యు యెదుట వానిపై యీ సమర్థుని ప్రోత్సహించి లేని నేరములు, కొండెయములు చెప్పి తెచ్చగొట్టి బాధించును. ఇది యంతయు వాగ్రూప క్రియాఫలితముగా పెద్దలు నిర్ణయించిరి.

ఇంకను వాక్కు నుండి వచ్చు పాపకృత్యములలో దొంగ సాక్ష్యము, ప్రమాణము రెండని చెప్పబడియున్నది. దొంగ సాక్ష్య మనగా తాను చూడనిదియు ధనమునందాశచే యితరుల కుపకారము జరుగునదియునగు పనియందు పదిమందిలోగాని, న్యాయస్థానమునందు గాని యబద్ధమును నిజముగా మోసముతో చెప్పుచు ద్రోహమొనర్చుట వాక్కురూప మహాపాపమగును. ఇదియును గాక యింకొక పాపము వాగ్రూపమున వచ్చును.

ఏ విషయమైనను తాను చూడనిది జరుగనిదియు పదిమందిలో నిలబడి యేదో లాభమపేక్షించియో, పగసాధింపు చర్యగానో దొంగ ప్రమాణములు పదిమంది నమ్మునట్లు యితరులకపకారమగు నబద్ధమును నిజముగా భావించి ద్రోహచింతనతో చేయు ప్రమాణముకూడా వాక్కు ద్వారా పొందబడుచున్న పాపకృత్యమనియు, నరకబాధలనందజేయు నదియు నని యందురు.

ప్రణవము - సమాధి

ఇంతవరకు అష్టాంగ యోగములను గురించి చర్చించినాము. ఈ యష్టాంగయోగములో చివరనున్నదియు యోగి చేరవలసిన గమ్య స్థానమైనదియు సమాధి యనబడు జీవబ్రహ్మైక్య సంధానప్రక్రియ. దీనిని గురించి సామాన్యులు చర్చించవలెనని మహద్విషయము. ఇది యనుభవ పూర్వకముగా పొందదగినదియు ననుభవించదగినదియునై యున్నది. చేతనైనంతలో దాని వివరము గూడ మన మెరుగుదగి యున్నది. సమాధి చెందుటకు సన్నిహిత మార్గము ప్రణవనాద శ్రవణము. ప్రణవనాద మననేమియో మన మెరుగవలెను. ప్రణవమనగా "ఓం" యను నాదముచేయు నక్షర పరబ్రహ్మమని యోగశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించిరి.

"ఓం" అను అక్షరములో మూడక్షరముల కలయిక ఉన్నది. అవి "అ"కారము "ఉ"కారము "మ"కారము మూడక్షరములు కలియగా నది ప్రణవాక్షరముగా మారి పరబ్రహ్మ నాదమైనది. ఈనాదము యెట్లు యోగికి తెలియును ? దానిని నెరుగు మార్గమును గమనించవలయును. ఇదివరలో నారు చక్రములు శరీరములో మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రము వరకున్నవని చెప్పబడినది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము యివి మూడు దిగువమెట్లుగా చెప్పబడినవి. ఇంక పైమెట్లు అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞాచక్రములు.

యోగాభ్యాస పరుడు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము వరకు కుండలినీ నాడిని ప్రవేశింప జేసి వాటి యనుభవానంతరము అనాహత చక్రములో ప్రవేశించును. ఇందు ప్రవేశించినది మొదలు నాదములు లేచుచుండును. ఈ నాదముల విషయము యిది వరలో

చర్చించితి గదా : ఈ నాదములను యోగి శ్రద్ధగా వినుచుండవల యును. ఈ నాదములు సముద్ర తరంగములవలెను, యురుములు మెఱ పులతో ఘర్జించు మేఘగర్జనలవలెను, భయంకర ఘెళ ఘెళ ధ్వనులతోను విన్పించుచుండును. ఇట్లు విన్పించు ప్రతినాదమును యోగి శ్రద్ధతో యిత రములగు యోచనలు లేకుండా వినుచుండవలయును. అట్లు వినుచుండు టలో జీవాత్మ (ప్రాణశక్తి) పరమాత్మయందు లీనమగుచుండును. ఆ నాదము భయంకరధ్వనులు వదిలి శ్రవణానందమగు ధ్వనులతో ఘంటా నాదము, కాహళనాదము, మృదంగనాదము, వీణానాదము, వేణునాదము మొదలగు సన్నసన్నని శ్రవణ సుభగమైన ధ్వనులు (నాదములు) అనాహత చక్రము నుండి యోగికి విన్పించుచుండును. ఈ నాదములను యోగి చలనరహితముగా నుండి వినుచు బ్రహ్మానంద మందుటయే ముఖ్య మగు సారము.

ఇంతటి సుఖతరము బ్రహ్మానుభవము గల్గించు నాదసుఖము సామాన్యాతీతమగు మహాపుణ్య ఫలితముతో గాని చేకూరదు. ఇట్టిసుఖము నందుటకు నాడీమండలములోని పదునాల్గు నాడులు చక్కగా సుషుమ్నా నాడినంటి సాగుచుండును ఇవన్నియు సాధకుడు వాయువును చక్కగా పూరించి శరీరమంతయు నావాయువును వ్యాపింపజేయుచు మహాంతరాలము నను పోవుబాటగా చేయును. వాయునిరోధములవలన శరీర సంబంధమగు వాసనలు నశించిపోవును. వాసనలు నశించుటకు ముందు చిత్తగుణము నశింపజేయును.

తత్త్వమును గురించి జ్ఞానముగల్గి శోభించు వరకు వాసనలు నశిం పవు. మనస్సు యేమహావిషయములో లయించబడునో, వాయువులందు లయమగును వాయువు లయముగాబడిన దానియందే మనస్సు లయమగు చున్నది. నాదమువిను యేకాగ్రస్థితిలోకి వచ్చినసమాధి పూర్వస్థితిలో

మనస్సు సుషుమ్నా రంధ్రాగ్రమున లీనమగుచున్నది సమాధికి చెందు స్థితికిముందు నాదము, బిందువు, కళ, వీటి నధిగమించవలయును. నాదములను గురించి ఇదివరలో వివరించబడినది. కళలను గురించి యెరుగ వలయును. ఈ కన్పించు కళలు యోగికి యాకాశపదము గన్పించగా, దానియందు యివి మాటిమాటికి దృశ్యమానమగును. ఈ యాకాశములలో భేదములున్నవి అనగా తెరవలె యోగి దర్శించుటకై యాకాశములు గన్పించుచుండును. వాటిలో ముందు హృదయాకాశము, తరువాత పరాకాశము, తదుపరి మహాకాశము, యనంతరము తత్వాకాశము, పిదప సూర్యాకాశము గన్పించసాగును. హృదయాకాశము రూపము, ధ్వని లేకుండా నిర్మలమగు పటమువలె గన్పించుచు దివ్యతేజము చిమ్ముచుండును.

పరాకాశములో వెల్గు గన్పించదు. మహాంధకారము గ్రమ్మినట్లు తట్టుచు కొంత నిలుచును పిదప మహాకాశ దర్శన స్థితివచ్చును ఈ మహాకాశము దర్శించునపుడు నానావిధములగు భయంకర ధ్వనులు, మహాజ్వాలలు చుట్టుముట్టినట్లు మహాభయము గల్పించునదిగానుండి హృదయమునకు సత్వమునిచ్చును. దాని తరువాత తత్వాకాశము గన్పించును. ఈ తత్వాకాశమునందు యెన్నోరకములగు కాంతులు యనేక వర్ణములతో కన్పించుచు హృదయాహ్లాదము యోగికి నిచ్చుచుండును. చివర దర్శనమిచ్చునది సూర్యాకాశము గన్పించును.

ఈ యాకాశమునందు క్షోటి సూర్యుల కాంతులు చిమ్ముచు తీవ్రమగు రీతిగా సూర్యబింబములు దర్శనీయమగును. వీటిని నేర్పుగల యభ్యాసముతో గురువుగారి సలహాల ననుసరించి దర్శింపదగును. లేకున్న భయభ్రాంతులో, మతిచలనమో గల్గచేయుచు యోగమున భిన్నస్థితి గల్పించగలదు. ఈ ఆకాశములు దర్శించు కాలములో యొక యాకాశము దర్శించు

చుండ మరొకయాకాశము దర్శనీయమగు కాలమునందు చిత్కళలను పేరు పొందిన విచిత్రదృశ్యములు గన్పింప సాగును. ఆ దృశ్యములలో నొకసారి దివిజగంగ మహాప్రవాహముగా గన్పించును. ఇంకొకసారి క్షీరసముద్రము గన్పించును. మరొకసారి యమృతము ప్రోగుగా గన్పించును. మరొక మారు తెల్లని పూవులు, శివుడు, నందికేశ్వరుడు, వేయితలలతో నాదిశేషుడు మొదలగు కళలతో దర్శనమిచ్చును. ఈ కళలనగా నేమి ? యను ప్రశ్నకు సమాధానముగా నిట్లు చెప్పదగును. ఈ చిత్కళలు బ్రహ్మతేజమునుజేరి యందు లయమగు కాలమునందు మనసుయొక్క భిన్నా భిన్నరూపముల దర్శనమే ఈ చిత్కళా దర్శనమని యందురు.

చిత్కళలను దర్శింపగల యోగిలో సద్జ్ఞానము నశించును. ఈ కళలు గన్పింపసాగినది మొదలు బ్రహ్మజ్ఞానము వృద్ధిపొందుచుండును. ఈ కాలమునందే యోగిపర్శ్వనిలో నున్న చక్రములు చక్కగా వికసించుచు శోభించుచుండగలవు. ఈ యారు చక్రములు దాటిన పిదప గమ్యస్థానముగా సహస్రారమను చక్రము గలదు. ఈ సహస్రార చక్రము యిది వరలో చెప్పబడిన యిడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడీత్రయము యిందులో కలియుటచే నది సర్వసంగమ ప్రదేశమై యుండును. యోగావస్థలో నున్నపుడు కనుబొమల మధ్యనున్న మహాతేజము (దృశ్యమాన మగునది) హృదయాకాశములో జేరును.

నాటినుండి శరీరమునందలి యింద్రియములు తమతమ లక్షణములు విడచిపెట్టగా యోగి బ్రహ్మానందములోబడి మున్గి తేలుచుండును. అప్పుడు దశవిధ మండలములలో గల్గునాదములు మేఘాకారములో యోగికి గన్పించుచుండును.

ఏ యోగి నాదమును స్థిరపరచుచున్నాడో, యే మహనీయుడు ఋక్రమును చలన రహితముగా నిల్పగల్గుచున్నాడో, యే మహామునీంద్రుడు

చిత్కళలను యితరాకాశములందు లయపరచి నిల్పగల్గుచున్నాడో యాతడు బ్రహ్మానందముచెందు స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియవలయును.

తరువాత నాతడు సహస్రారములో ప్రవేశించి యందు హంస రూపమునంది ప్రకాశించుచు దశ విధేంద్రియములతో వాయువు సంచారము స్తంభింపజేసి మనస్సులోనున్న వృత్తులను యింపే యిమిడ్చి లేపసంహారజేసి స్థిరత్వ మానందరూపమందిన యాత్మను బ్రహ్మములో మనస్సు నిల్పుట సమాధియందుట. ఇది యోగశాస్త్ర విధానముగా యోగప్రభావముచెందు మహాయోగుల మార్గముగా తెలియవలయును.

మ ం గ ళ మ్ మ హ త్

సర్వము సంపూర్ణము

శ్రీ శ్రీ శ్రీ



సప్తాశ్వరథ మారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజమ్
శ్వేతపద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

★ సూర్య నమస్కారములు ★

ఆసనములు చేయనివారు సూర్య నమస్కారములు ఆచరించ వచ్చును. (ఒకే రోజున రెండూ చేయుట మంచిది కాదు) భారతీయ విజ్ఞానపు ఔన్నత్యమును చాటు మహత్తర యోగ వ్యాయామము సూర్య నమస్కారములు. ఇందు రెండు భాగములు. ఒకటి : మంత్రము, రెండు : పది భాగములు గల వ్యాయామయోగము. సమగ్ర యోగ వ్యాయామ మిది. సూర్యాభిముఖముగా నమస్కారస్థితియందు ఒక్కొక్క మంత్రముచొప్పున బిగ్గరగా పఠించుచు ఒక్కొక్కసారి యోగ వ్యాయామము చేయవలెను.

మంత్రము చదువుట అనేక మానసిక, శారీరక ప్రయోజనములకు హేతువు. ఆ మంత్రము లివి :—

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రీం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్ర రవిభ్యాం నమః

14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్య భానుభ్యాం నమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగ పూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్క భాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య భానుభ్యో నమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రైం హ్రీం ఖగ పూష హిరణ్య గర్భ మరీ చిభ్యో నమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రార్క భాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీ చా దిత్య సవిత్య భాస్కరేభ్యో నమః
23, 24. పై మాదిరి
25. ఓం సవిత్ర సూర్యనారాయణాయ నమః

ఇవి బిగ్గరగా, స్పష్టముగా, సుదీర్ఘముగా, సంపూర్ణముగా, సరిగా చదువదగిన మంత్రములు తెలిసిన వారిచే చెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇవి ఏవో అక్షరముల సముదాయము కాదు. అద్భుత ప్రయోజనము గల మంత్రములని అనుభవములో తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

మంత్ర ప్రయోజనములు :

ఓం : అనునది బిగ్గరగా బొడ్డు నుండి పూర్ణముగా ఉచ్ఛరించుట వలన కంఠనాళములు, హృదయము, ఉదరము, మెదడు మున్నగునవి

యన్నియు ఉత్తేజితము లగును. ఇడ నాభి యందున్న మణిపూరక చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రాం : హృదయము నుండి వెలువడును. వాయునాళము, గొంతు, గుండె, పొట్ట, మెదడు లనువానికి బలమిస్తుంది. శ్వాసకోశముల పై భాగములను బలపరుస్తుంది. ఆహార నాళములోని విషక్రిములను నశింప జేస్తుంది. పరిశుద్ధ రక్తము హృదయము నుండి శరీరమంతటికి వ్యాపిస్తుంది. ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులను రానీయదు. హృదయ స్థానమందున్న అనాహత చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రీం : కంఠము నుండి వెలువడును. కంఠము, అంగిలి, ముక్కు, రొమ్ము, హృదయము, జీర్ణకోశములకు పుష్టి నిచ్చును. శ్వాస కోశములందు, ఆహార నాళములందు వుండు కఫాదులను ఛేదించి బయటకు గెంటును. సమస్త కంఠ వ్యాధులకు, టాన్సిల్సు మున్నగువాని నివారణకు మంచిది. యౌవనము కలిగిస్తుంది కంఠమందున్న విశుద్ధ చక్రమును ప్రకాశింపజేస్తుంది.

హ్రూం : నాభి నుండి వెలువడును. లివరు, స్ప్లీను, ఉదరము, అంత్రములు, పొత్తికడుపు, జననేంద్రియములు మున్నగువానికి మంచిది. స్త్రీ లీ యక్షరము నుచ్చరించుట పొత్తికడుపు బాధలు, ముట్టుకుట్టు నొప్పి మున్నగువాని నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.

హ్రైం : మూత్రపిండములకు పుష్టి నిచ్చును. మూత్ర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధుల నివారణకు, నపుంసకత్వము, వంధ్యాత్వ నివారణకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. స్వాధిష్ఠాన చక్రమును ప్రకాశింప జేయును.

హ్రౌం : మూలాధారము నుండి వెలువడును. మలకోశము, ఆసనమును, మూత్రపిండములు మున్నగు వానిని ఆరోగ్యపరచును. మల బద్ధకము, మూత్ర వ్యాధుల నుండి కాపాడును. మూలాధార చక్రమును ప్రకాశింపజేయును. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.

హ్రః : ఇది ఒక విధముగా అన్ని భాగములకు ప్రయోజన కరము. కంఠము, రొమ్ము, గుండె, ఉదరము, అంత్రములు మున్నగునవి యన్నియు దీని వలన సంచలనమునంది వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండె దడ, నీరసము మున్నగువాని నన్నిటిని నివారించును.

ఈ వివరములను గమనించినప్పుడు ఈ మంత్రముల వెనుక ఎం తెంత శాస్త్రీయ విజ్ఞానము, అనుభవ మున్నదో అర్థమవుతుంది. మొదట ఎవరినుండైన చక్కని ఉచ్చారణ విధానము నెరుగుట యుక్తము. అయితే సూర్య నమస్కారములం దిది యొక అంశము మాత్రమే. నమస్కార స్థితిలో వుండి ఒక మంత్రము నుచ్చరించి ఆ తర్వాత క్రమముగా శారీరక యోగమును చేయవలెను. (ఆరోగ్యము తక్కువగా నున్నప్పుడు) గర్భిణీ స్థితిలోను, పండు వృద్ధులు శారీరక వ్యాయామములను మినహాయించి ఈ మంత్ర భాగమే ఆచరింతురు. కొందరు ప్రత్యేక కారణములందు ఈ మంత్రములనే 108 సార్లు వంతున చేయుటయు కలదు. సాధారణముగా ప్రతివారు పై మంత్రములను, ఆ తర్వాత ఈ క్రింది శారీరక సాధనమును యథాశక్తి ఆచరించనగును.

సూర్య నమస్కారము :

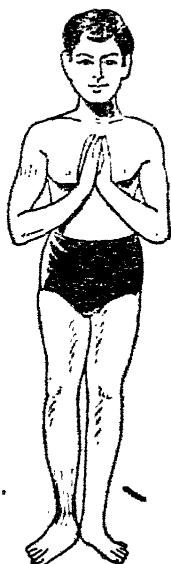
అవస్థానం జానునాసం తతశ్చోర్ధ్వ నిరీక్షణమ్ ।
పపృస్థులితపూర్వం చ సాష్టాంగ నమనం పరమ్
షష్ఠం కళేరు సంకోచం కళేరీ ర్వ్యస్తర స్తనః
పునరూర్ధ్వేక్షణాదీనాం వ్యత్క్రిమం క్రమశో భవేత్
ఇత్యేతై రాసనైః కుర్యాత్ సూర్యస్యోపాసనం నరః ॥

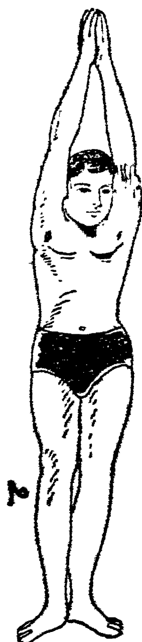
సూర్య నమస్కార మందలి దశ స్థితులు ఈ శ్లోకములందు వివరింపబడినవి. ఇందుకు కొద్ది భేదముతో చేయు సంప్రదాయములును లేక పోలేదు. ఈ శ్లోకము ప్రకారము జరుగు సూర్య నమస్కారము లివి.

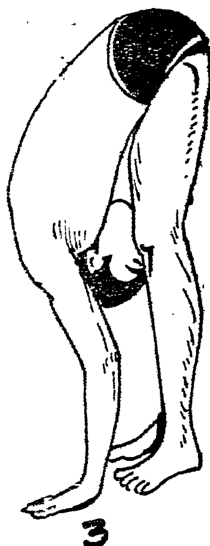
1. అవస్థానం : చిత్రము (1) లో వలె నిటారుగా కాళ్ళు, చేతులు కలిపి దృఢముగా నిలిచి నమస్కార యోగమందు శ్వాసను పూరించి, పొట్టను లోతునకు పోనిచ్చి, దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నిలిపి యుంచవలెను. ఆ తర్వాత మొదట మంత్రమును పఠించి పెదిమలు కలిపి రెండవ దశకు పోవలెను. ఈ ప్రథమ దశ వలన కాళ్ళు, చేతులు, వెన్ను, ఉదరము, భుజములు, వ్రేళ్ళు, మెడ, మెడ కండరములు వివిధ గ్రంథులకు వ్యాయామ మగును. జీర్ణశక్తి పెరిగి మలబద్ధము నివారణ మగును.

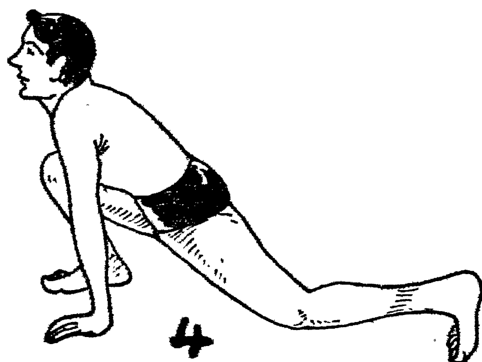
2. రెండవ ఆసనమును ఈ చిత్రములో వలె చేతులెత్తు సంప్రదాయము కలదు.

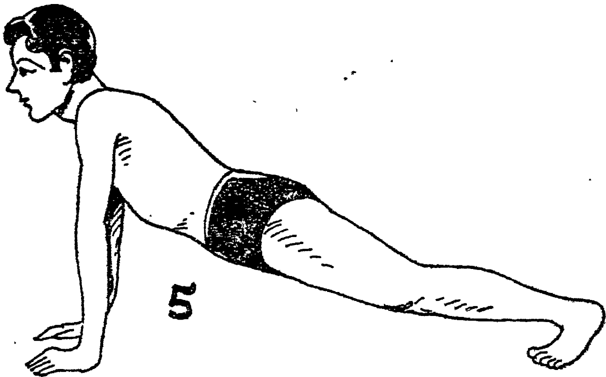
3. జానునాసము : 3వ చిత్రమునందు వలె శ్వాసను బిగించియే వంగవలెను. అరచేతులు నేలకు, ముక్కు మోకాళ్ళకు తగులు వరకు వంగవలెను. శ్వాసను వదలవలెను. మోకాళ్ళు వంచరాదు.

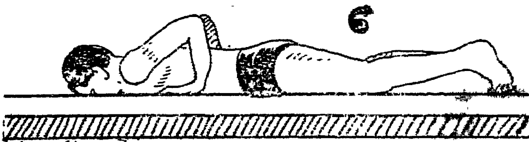


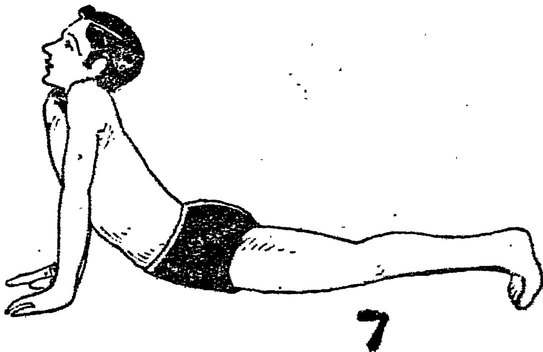


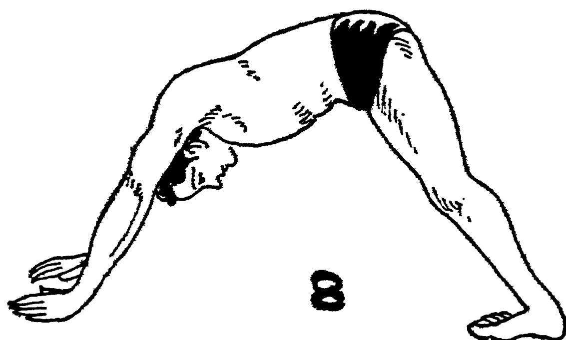

3


4

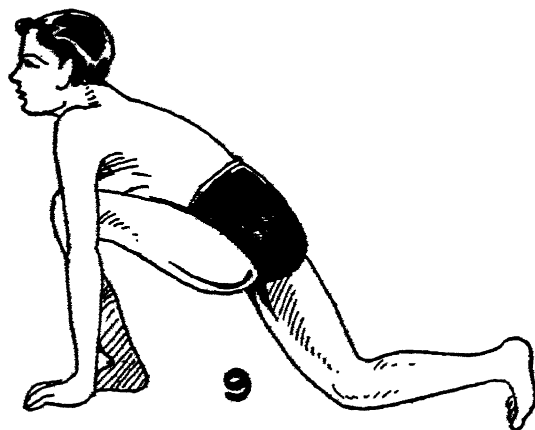

5


6

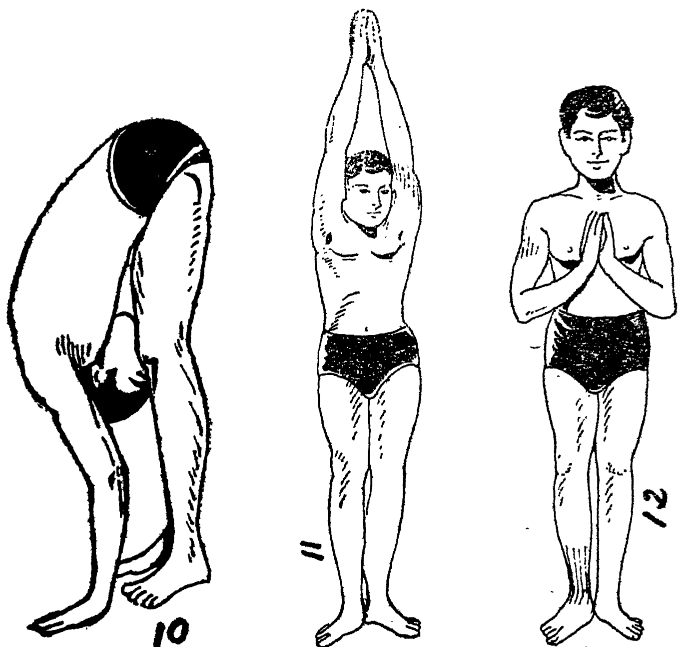

7



8



9



దీని వలన ఆంత్రములు, నడుము, తొడలు మున్నగువానికి వ్యాయామము లభించును.

4. ఊర్ధ్వేక్షణ : నాల్గవ చిత్రములో వలె ఎడమ కాలును వెనుకకు జాపి ఊర్ధ్వముఖముగా చూచుచు దృఢముగా వుండవలెను. శ్వాసము పూరించవలెను. పాదములు, వెన్ను, కటి ప్రదేశము, మెడ, కంఠమునకు దీని వలన వ్యాయామము లభించును. అట్లే లివర్, స్ప్లీన్‌లకు ప్రయోజనము కలుగును.

5. తులితవపు : 5వ చిత్రములో వలె శరీర మంతయు ఒక సరళ

రేఖ వలె నుంచి, దృష్టిని క్రిందకు దించి చేతులపై, కాలి వ్రేళ్ళపై మోపి వుంచవలెను.

వేళ్ళు, చేతులు, మెడ నరములు బలపడును.

6. సాష్టాంగము : 6వ చిత్రములో వలె అరచేతులు, ముక్కు, రొమ్ము, మోకాళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు నేల నానునట్లుండవలెను. పొట్టను లోపలకు లాగి గాలిని ముక్కుతో విడువవలెను. థైరాయిడ్ గ్రంథి, మణికట్లు, చేతులు, కాళ్ళు, కీళ్ళు మున్నగునవి అన్నియు వ్యాయామము పొందును.

7. కశేరు సంకోచన : 7వ చిత్రములో వలె శరీరము విల్లు వలె వెనుకకు వంచి ఊర్ధ్వముగా చూడవలెను. గాలిని పీల్చవలెను. గొంతు, మెడ కండరములు, నరములు, గ్రంథులు వ్యాయామ మందును. రొమ్ము, శ్వాసకోశములు విస్తరించును. క్రిములు బయల్వెడలును. ఊబ శరీరము తగ్గును. లివరు, స్ప్లీను, ఉదర వ్యాధులు నివారణ యగును. వెన్నెముక గ్రంథులు దృఢపడును. మెదడు నరములు బలపడి మేధాశక్తి పెరుగును.

8. కశేరు వికసన : 8వ చిత్రములో వలె నుండి గాలిని పూరించి వుంచి, పాదములు పూర్తిగా అన్చి, మోకాళ్ళ మధ్యగా దృష్టిని సారించాలి. చేతులు, కాళ్ళు చాచి వుంచాలి. శ్వాస చేయాలి. దీని వలన మణికట్లు, పాదములు, చేతులు, కంఠము, మెద, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు అన్నీ ప్రయోజనము పొందును. ఇది చేయుట వలన క్షయవ్యాధి భయముండదు. మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఓర్పు మున్నగునవి పెరుగుతాయి.

9. ఊర్ధ్వేక్షణ : ఇది నాల్గవ చిత్రములో వంటిదే.

10. జానునాస : ఇది వ స్థితి మూడవంటిదే. గాలి విడవాలి.

౹౹. అవసానం : రెండవ నమస్కార స్థితి వలెనే.

ఈ స్థితులన్నియు కలిసి ఒక నమస్కారము పూర్తవుతుంది. ప్రతి నమస్కారము ఒక్కొక్క మంత్రముతో చేయవలెను.

కొన్ని జాగ్రత్తలు :

1. ఆసనములను గాని, సూర్య నమస్కారములను గాని పరగడుపున మలవిసర్జనాదుల తరువాత, ప్రభాత సమయమున పరిశుభ్ర వాతావరణంలో చేయాలి.

2. శరీర శక్తికి తగు మాత్రమే చేయాలి. శ్వాసాదులను సుఖముగా నిర్వహించునట్లు చేయాలి.

3. చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి, కొంచెము పాలు తీసుకొనడం మంచిది. సూర్యరశ్మి తగులుటయు మంచిది.

4. ఆరంభమున తెలిసినవారి సాయం పొందుట మంచిది. దీని విషయమై మంచి గ్రంథముల సాయము కూడా పొందవచ్చును.

5. ఉదయము, సాయంత్రము కూడా చేయుట ఉత్తమము. ప్రతి రోజు నియమిత సమయములందివి జరగాలి.

6. స్నానము, పరిమితమైన సాత్త్విక భోజనము, అవివాహితులైన యెడల బ్రహ్మచర్యము, వివాహితులైన నియమపూరిత గార్హస్థ్యము, ఉత్తేజ పదార్థములను, మనస్సులను వికృతము చేయు గ్రంథాదులను విసర్జించుట, ప్రతి పనిలోను కాల నియమము ఇత్యాది సాధారణ నియమములును ఆవశ్యకము. తేలికయైన పద్ధతిలో, తక్కువ శ్రమతో వ్యయ రహితముగా పరిపూర్ణానందము, ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, ధ్యేయనిష్ఠ, మనశ్శక్తి మున్నగువానిని పొందు అద్భుత సాధన మిది. ఆబాల గోపాలము ఆచరించి తీరవలసినట్టిది.

★ సూర్యాష్టకము ★

(సర్వసాధారణముగా ప్రతివారూ నిత్యమూ సూర్యోదయవేళ పఠించ దగినది. సర్వరోగనివారిణి – సంతాపహారిణి సూర్య నమస్కారములను నిత్యమూ చేయదగినవి. కనీసం ఆదివారంనాడు మద్యమాంసాదులు వర్జ నీయములు.)

ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీద మమ భాస్కర
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే ॥ 1

సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేత పద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 2

లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 3

త్రైగుణ్యం చ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 4

బృంహితం తేజసాంపుంజం వాయురాకాశ మేవ చ
ప్రభుస్త్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 5

బంధూక పుష్ప సంకాశం హారకుండల భూషితం
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 6

విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనమ్
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 7

శ్రీవిష్ణుం జగతాం నాథం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ 8

